الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

السلسلة الرياضية



ركوب الخيل

تأليف: بيتر مورغن

ترجمة: عماد أبو السعد

ركوب الخيل



ركوب الخيل

تأليف

بيتر مورغن

ترجمة

عماد أبو السعد



الدار العربية للعلوم

Arab Scientific Publishers

الطبعة الأولى

1411 هـ ــ 1990 م



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
هاتف 806983-811385-811373 ــ ص ب 13-5574
تلكس KHATAB 21713 LE — ABJAD 21583 LE
فاكس 961-1-860138 ــ بيروت ــ لبنان

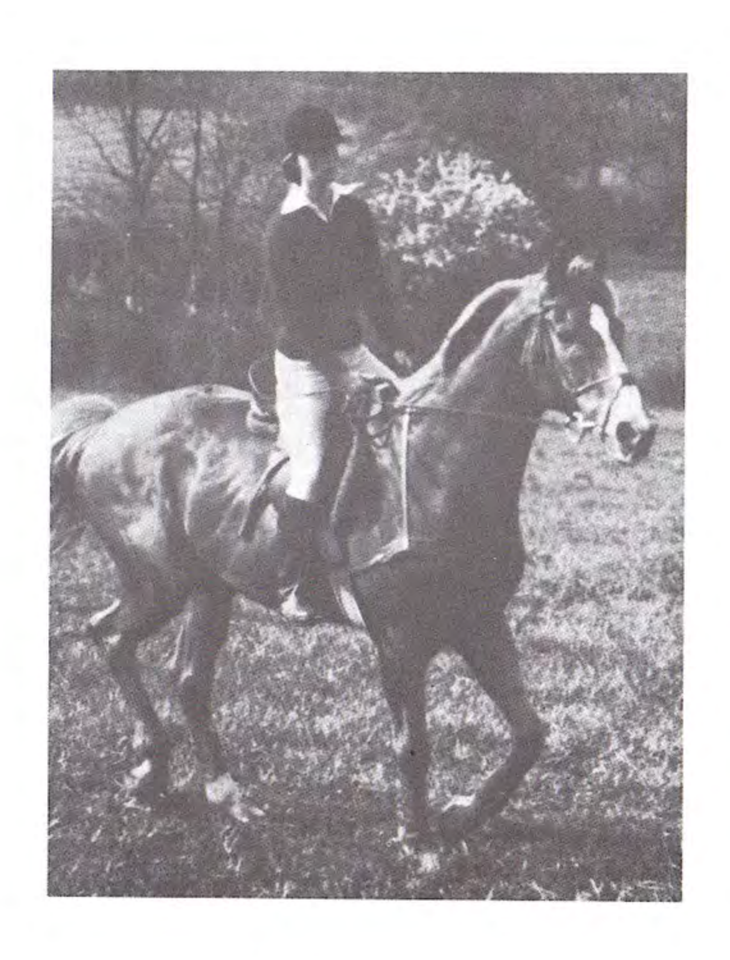
المحتويات

تمهيد

لقد تم تأليف هذا الكتاب بشكل أساسي لمساعدة أولئك الذين يُعتبرون من المبتدئين في رياضة ركوب الخيل، وأنا آمل أنه مع الانتهاء من قراءة الكتاب بتعمق سوف يدرك القارىء أنه يجب تعلّم الكثير لممارسة رياضة ركوب الخيل بشكل جيد. إلا أنه يجب على القارىء أيضاً أن يدرك أنه لن يحوز على أقصى الاستمتاع بممارسة هذه الرياضة قبل أن يصبح فارساً محترفاً في ركوب الخيل.

ومن المهم أيضاً أن يتعلم القارىء كيف يعتني بحصانه لأن الحصان ليس مثل السيارة التي تحتاج فقط إلى البنزين والزيت والخدمة الدورية من وقت لآخر بل هو مخلوق حي يمكنه أن يوفر لك السعادة والاستمتاع وبالتالي فهو يحتاج إلى العناية المناسبة وإذا كنت تملك حصاناً أو تنوي شراء حصان ولا تعرف كيفية العناية به يجب أن تطلب المساعدة والمشورة من الآخرين.

إن الجمعيات الوطنية لرياضة ركوب الخيل تقدم تلك المساعدة التي قد تحتاج إليها لأنها مسؤولة عن كل ما يتعلق بالفروسية وركوب الخيل على المستوى الوطني فضلاً عن تنظيم وإدارة برامج التدريب والفحوص المتعلقة بتشجيع العناية الجيدة بالحصان وهي أيضاً مسؤولة عن حفظ حقوق ممارسي رياضة الفروسية. ولا بد أن هذه الجمعيات ترغب في مساعدة المهتمين بهذه الرياضة وتحتاج من ناحية أخرى إلى دعمهم الفاعل بحيث يمكن توفير مجال ومستقبل جيد لممارسي هذه الرياضة فضلاً عن توفير العناية المناسبة للخيل بهدف وضعها في خدمة رياضة الفروسية.



المقدمة

إن تعلم ركوب الخيل هو سلوك خاص في حد ذاته يصبح متعة فيها بعد إلا أنه وتماماً مثل أي نوع من أنواع الرياضات الأخرى يجب تلقينه وفقاً لقواعد حسنة ومناسبة.

إن التعليم الجيد في هذه الرياضة يجب أن يبدأ بترسيخ الثقة المتبادلة بين التلميذ والأستاذ بحيث يثق التلميذ المبتدىء بمعلمه وبحصانه وبحيث يطوّر ثقته بنفسه مع مرور الأيام.

كذلك يجب على الأستاذ المدرب أن يخلق تلك الثقة المطلوبة بمظهره الجيد وصوته وسلوكه ويجب أن يكون قادراً على نقل معرفته إلى المبتدىء من خلال تعابير بسيطة وقصيرة وبواسطة إعطاء الأمثلة الحيّة للتلميذ.

وخلال تدريب الأستاذ للفارس المبتدىء والحصان أيضاً يقوم هو بتطبيق مبادىء عامة. كذلك يجب أن يكون التدريب منهجياً وتقدمياً بحيث يتحسن باستمرار مع مرور الزمن ولكن مع عدم تجاوز قدرات التلميذ.

إن الثقة في الحصان الذي تمتطيه يمكن ترسيخها فقط باختيار حصان هادىء للتلميذ المبتدىء يُسهّل امتطاء التلميذ له بحيث يجمد دون حراك عند قيام التلميذ بذلك ويكون مطواعاً له وللإشارات البسيطة التي يوجهها له الفارس المبتدىء عند المشي والهرولة والوثب.

لا يجب استخدام حصان فظّ وغير مدرب من قبل الفارس المبتدىء لأن ذلك يؤدي إلى نتائج غير مستحبة لكل من الحصان والفارس على السواء.



ولاكتساب مزيد من الثقة يجب تلقين الدروس الأولى في منطقة مغلقة كما في مدرسة خاصة بالفروسية وتعليم ركوب الخيل وأن تقتصر على المشي فقط.

ولتشجيع المبتدئين على إرخاء كل عضلاتهم يجب تنظيم رحلات ركوب هادئة خارج المدرسة إذا كان ذلك ممكناً وبحيث يمشي كل مبتدىء مع زميل آخر له جنباً إلى جنب وتحت إشراف الأستاذ المدرّب.

القعود الجيد والمتوازن فوق ظهر الحصان

إن «مقعد» الفارس في سرح الحصان هو وضعيته الجسدية بعد امتطائه لذلك

الحصان لأن الحصان له مركز جاذبية طبيعي يتغير مع أي حركة يقدم عليها وأي تغيير يحصل له فضلاً عن وتيرة مشيه، ومركز الجاذبية ذلك يقع تماماً خلف أعلى كاهل الفرس (بين عظام كتفيه) وتكون مهمتنا الأولى هي وضع الفارس في السرج بحيث يتوافق توازنه مع توازن الحصان ذاته.

بعد ذلك يجب أن نطور التوازن الطبيعي للفارس وليونة حركاته فوق الحصان ومقدراته العضلية بحيث يبقى الفارس محافظاً على توازنه مع الحصان في كل حركة يقدم عليها.

يجب أن يتعلم الفارس كيف يتوافق مع حركات الحصان ولكي نحصل على ذلك يجب أن تكون كل عضلات الفارس مسترخية وليّنة تماماً ويجب أن يكون قعود الفارس في السرج ثابتاً ومستقراً دون تحريك زائد للذراعين أو الساقين أو الجسد بأكمله لذلك يجب أن تكون ليونة عضلاته ليونة موجهة. كذلك يجب أن يكون القعود مستقلاً عن لجام الفرس وهكذا فإن أي فارس لا يحقق قعوداً ثابتاً ومستقلاً عن سائر وسائل توجيه الفرس لا يمكنه أن يوجّه فرسه بشكل جيد ومناسب لأنه قد يحصل تعقيد في الحركات وحتى لو صلح الأمر فإنه لا يكون صالحاً مئة في المئة.

كذلك الأمر إن تطوير طريقة القعود فوق ظهر الفرس يتطلب وقتاً.

السرج

لمساعدة الفارس على القعود فوق ظهر الحصان في المكان الصحيح لا بد من وضع سرج حديث وعصري في وسط الحصان ويجب أن يكون القوس الأمامي لذلك السرج مرتفعاً بشكل كاف بحيث لا يرزخ بثقل فوق كتفي الحصان. أما القوس الخلفي للسرج فيجب أن يكون أعلى بقليل من القوس الأمامي وأن يكون أعمق موقع للسرج متقدماً إلى الأمام وأن يكون وسطه ضيقاً وحذاء السرج بعيداً في أسفله.

إن السرج الجيد مكلف لذلك يجب الذهاب إلى مصنع جيد لبيع سروج الخيل يكون له سمعة طيبة.

وضعية الفارس في الوقوف وعند المشي

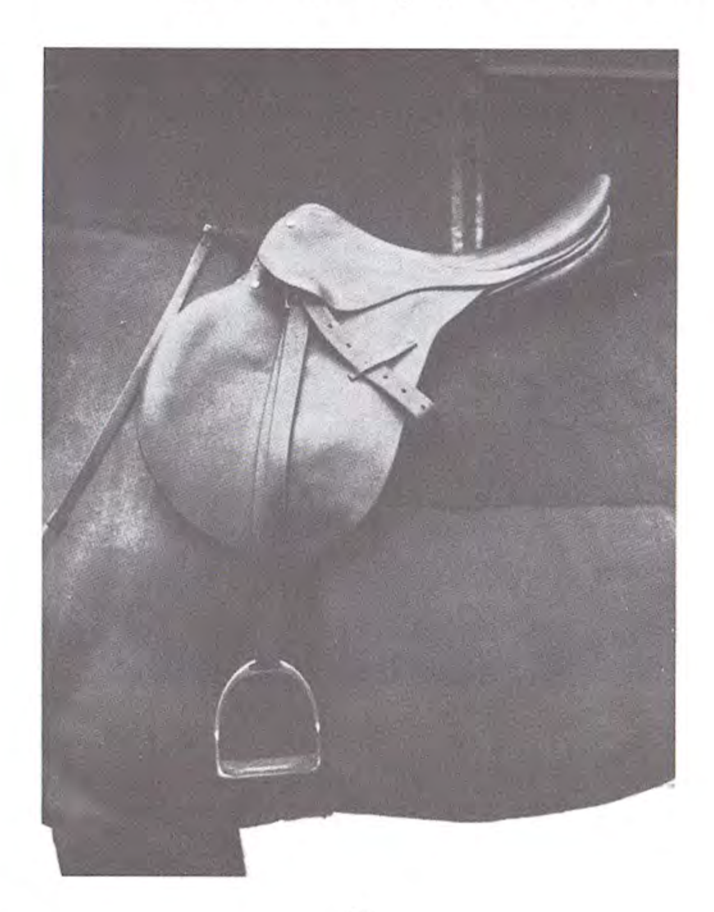
إن أول الدروس المتعلقة بوضـع الفارس في وضعية قعود جيد ومناسب فوق ظهر الحصان هي مهمة جداً والعادات السيئة التي تحصل في المراحل الأولى يمكن أن تتطور نحو تحريك خاطىء لعضلات الفارس مما يجعله من الصعب جداً تقويمها.

لقد سبق وذكرنا أن مركز التوازن عند الحصان أو الفرس يقـع بين كتفيه إلى الخلف وذلك الجزء أيضاً من جسد الحصان هو الجزء الأقوى من ظهـر الحصان المخصص لركوب الفارس وكلما ابتعد الفارس إلى وراء ذلك المركز كلما أصبـح ظهر الحصان ضعيفاً. لذلك يجب تحرير خاصرة الفرس من أي ثقل بحيث تكون عظام القعود عند الفارس في الجزء الأعمق من السرج مـع تقدم جذع الجسد إلى الأمام ودفـع الجزء اللحمي من الردفين إلى الخلف. وهنا يجب التشديد أنه يجب على الفارس أن يستشعر عظام قعوده المتصلة بالسرج ويمكن تحقيق ذلك فقط إذا كان ظهره مستقيماً وكتفاه مرتفعين عن وركيه. أما الأفخاذ والركبتين والجزء السفلي من الساقين فيجب أن تتدلى كلها قرب السرج وجانبـي الفرس دون الالتصاق بها. يجب تكييف أجهزة رِكاب الحصان من قبل المدرب بحيث تتكون زاوية بين الساق والفخذ بعد وضـع القدمين في دعسات الحديد (الحذاء الحديدي) وتلك الزاوية تعتمد على تكوين وطول ساقي الفارس، فمثلاً يتطلب الفخذ القصير والممتلىء كمية أقل من جلد السرج المتدلي مما يتطلبه الفخذ النحيف وهنا تكون خبرة المدرِّب قيِّمة في هذا المجال لأنه إذا كان الرِّكاب بأكمله طويلاً فسوف يؤدي ذلك إلى توجه الفارس إلى الأمام كثيراً فوق السرج مما يعطيه شعوراً بعدم الأمان، أما إذا كان جلد الرِّكاب قصيراً فإنه سيضغط على الركبتين والوركين ويشجـع الفارس الراكب إلى دفـع نفسه ومقعده إلى الوراء قليلاً.

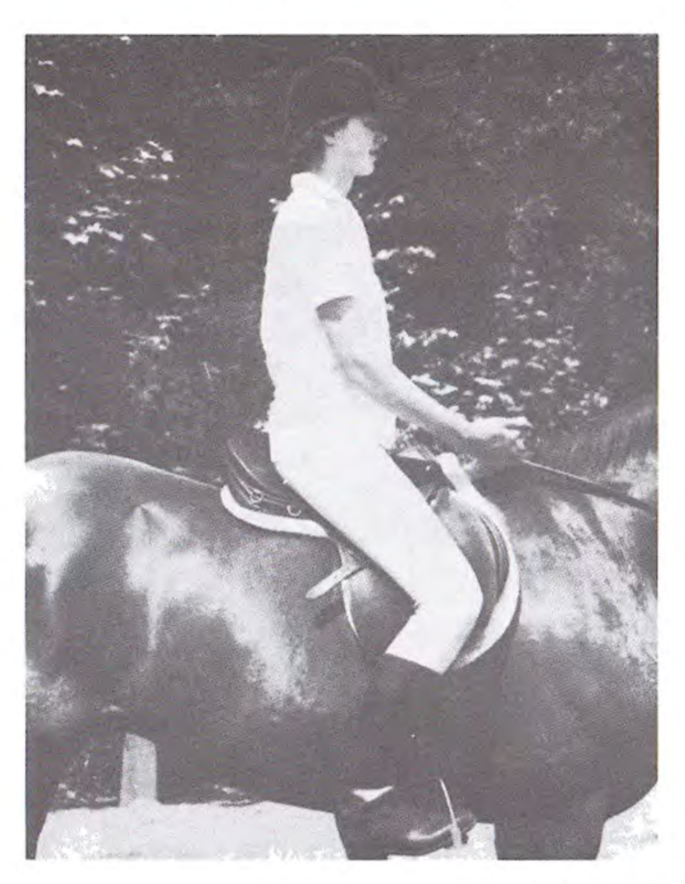
إن التكييف الضروري لعملية القعود والركوب ضرورية جداً فإذا بقيت ركبتي الفارس مسترخيتين تندفـع الساق بشكل طبيعـي إلى الوراء بحيث تبقى إلى جانب الفرس بشكل مريـح قليلاً خلف حزام السرج وداخل حذاء الفارس إلى جانب الفرس.

كذلك يجب أن يحمل حديد الرِّكاب (مكان وضـع ساقي وقدمي الفارس) مقدمة القدم الناتئة فقط وليس كلها وبحيث يكون الإصبـع الكبير في القدم مرتفعاً

قليلاً وبزاوية عادية، أما عقب القدم فيكون إلى أسفل من وضع إصبع القدم وذلك لتوتير عضلات بطّات الساقين. ويعمل الكاحل كحاجز للمساعدة على توسيد أو تثبيت القعود في السرج عند تحرك الحصان بوتيرة مختلفة وخطوات متنوعة. لذلك فإن مقدمة القدم الناتئة يجب أن تستند إلى موطىء حديد الرِّكاب مع عدم دفع القدم فيه دفعاً، أما الكاحل والركبة فيجب أن تملكان قدراً كبيراً من الليونة كل الوقت: وبغض النظر عن كونك واقفاً على الأرض أو قاعداً على ظهر الفرس فإن توازنك يبدأ عند مقدمة قدميك الناتئة وهكذا وبهدف الحصول على ذلك التوازن يجب أن يبقى الكاحلان والوركان والكتفان في خط مستقيم مع جلد الرِّكاب العمودي.



كذلك يجب أن يبقى رأس الفارس مرتفعاً مع تسديد النظر إلى الأمام وذلك يساعد على تحقيق التوازن الطبيعي للفارس ويعطيه شعوراً بامتداد جسده إلى الأعلى والركوب بتلك الطريقة التي تسمى الركوب الطويل تُمكّن الفارس من تحقيق الركوب الخفيف والمرن مما يجعله يتوافق ويتكيف جيداً مع حركات الحصان وليس إعاقتها.



الإمساك بحبال الرِّكاب

يجب تجنب الضغط بواسطة الركبتين في كل الأحوال وبأي طريقة ممكنة لأن الركبة والفخذ يجب أن يستندان بنعومة إلى السرج مع إبعاد الساق السفلى إلى الوراء

قليلاً وبشكل طبيعـي وذلك قد يسبب ابتعاد الركبة عن السرج قليلاً في أوائل مرحلة ركوب الخيل. ومـع تطور عضلات الفارس بعد فترة من التمرين يتعمق السرج فوق ظهر الحصان وبعدها يمكن إسناد الركبتين والأفخاذ والساق السفلى قريباً جداً من الحصان نفسه. إن الركوب بحد ذاته يستند إلى التوازن والليونة إلا أن الإمساك بالحصان بواسطة الحبال هو شيء مهم أيضاً وذلك هو شيء خاطف وسريـع ويجب أن يصبـح مـع الوقت رد فعل طبيعـي عندما يتطلب الأمر ذلك (غالباً عند الرغبة في توجيه الحصان). إن الإمساك بالحبال يبدأ مـع بقاء الجزء الداخلي من بطة الساق في أسفل جذع الحصان والإمساك بهذه الطريقة يعطي الفارس شعوراً كبيراً بالأمان دون الحاجة إلى شدّ الركبتين أو مفاصل الوركين.



عمل اليدين

إن الحصول على تدريب جيد لليدين هو شيء ممكن مـع مرور فترة من الزمن عندما يكون الفارس قد طوّر طريقة جيدة وثابتة ومستقلة لقعوده فوق السرج إلا أنه

ومنذ البداية يجب تشجيع الفارس على امتلاك يدين هادئتين بحيث يؤخذ في الاعتبار تأثير حركة اليدين على فم الحصان المربوط بحبال السرج وأهم شيء ضروري وجوهري هو التأكد من الإمساك الجيد باللجام الكابح وأن يكون كل حبل لذلك اللجام مُمسَكاً بذلك القسم من اليد الذي يقع بين الإصبع الصغير والإصبع الثالث في اليد من خلال راحة اليد فوق الإصبع الكبير الذي يلي الباهم وبحيث يكون ذلك الباهم ممسكاً جيداً بحبال اللجام ويكون فوقه مع تقديم مفاصل الأصابع إلى الأمام.

أما الذراع الفوقية فيجب أن تتدلى دون شد ودون عائق ويجب أن يُوجِد مفصل الذراع أو الكوع زاوية بسيطة بين قمة الكتف والأصابع. كذلك يجب أن يكون اللجام طويلاً عندما يتم شده فتصبح مفاصل الذراعين أمام الوركين ويجب أن يتأكد المدرب من وجود خط مستقيم عندها بين المفصل والإصبع الصغير في اليد عبر اللجام حتى الشكيمة أو ذلك الجزء من اللجام المرتبط بفم الحصان.

إن أحد أهم العوامل الجوهرية في هذا المجال هو وجوب استرخاء مفاصل اليدين.

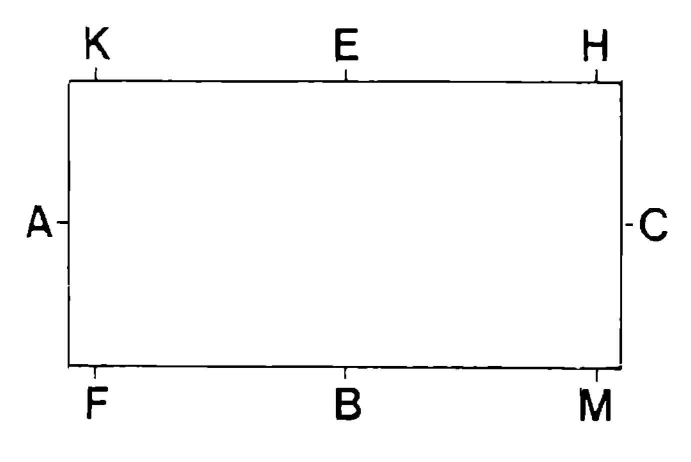


بعد وضع الفارس في موقعه المحدد والصحيح وبعد إمساكه باللجام يجب محاولة تحريك الحصان للمشي قليلاً بحيث يتمكن الفارس من الشعور بحركة المشي وفي المشي العادي يقوم الحصان بتلويح رأسه لذلك يجب حصول ملامسة بسيطة مع

اللجام وذلك بالمحافظة على نعومة حركة المفاصل ومتابعة حركة الحصان. أما أوراك الفارس فسوف تتمايل مـع تمايل وركي الحصان مما يؤدي إلى استشعار حركة الحصان من قبل الفارس. ولتشجيـع الجسد على التوافق مـع حركة الحصان ولكي يكون ليّناً في حركته وشرط تحرك الحصان في الاتجاه المطلوب وبالوتيرة أو الخطوات المطلوبة يجب أن تتابـع اليدان الممسكتان باللجام حركة الحصان وبتلك الطريقة يبدأ تدريب اليدين على الإمساك باللجام لتوجيه الحصان.

تلقي الدروس الباكرة لركوب الخيل إما في المدرسة أو في حقل الفروسية

إن مدرسة الفروسية التي عادة ما تكون مغلقة وليست مفتوحة يجب أن تتكون من بقـع أرضية متناسبة من حيث الحجم، وإذا تم استخدامها فقط لتعليم ركوب الخيل فيجب أن تستند في ذلك إلى القياسات المتعارف عليها دولياً وهي تتراوح في مداها بين 40 متراً و 20 متراً ويجب تحديد حدود مدرسة الفروسية ليتمكن الفارس من ركوب الفرس بشكل دقيق. لذلك راجـع الشكل الموجود في هذه الصفحة (الشكل 1).



امتطاء الفرس والنزول عنه

يجب أن يتعلم الفرس كيفية البقاء جامداً دون حراك عند امتطائه ويجب على الفارس أن يفحص السرج وطول اللجام قبل امتطائه للفرس.



امتطاء الفرس: يمكن للفارس أولاً أن يقف مع مستوى الكتف الجانبي للحصان وبمواجهة القسم الخلفي منه وبعد ذلك يمكن التقاط اللجام باليد اليسرى حتى يصبح مشدوداً ومن ثم يمكن الإمساك بكتف الحصان أو تلك المنطقة التي تقع بين كتفيه. أما اليد اليمنى فتمسك بالجزء الحديدي من اللجام ويتم وضع القدم اليسرى داخل الحذاء الحديدي له مع ترويس الإصبع الكبير في القدم إلى الأسفل. بعدها يجب الإمساك بمؤخرة السرج باليد اليمنى.

بعد ذلك يتم الصعود بواسطة القدم اليمنى مع تمديد الركبة اليسرى وتدوير

الساق اليمنى فوق السرج وفي نفس الوقت نقل اليد اليمنى من القوس الخلفي للسرج إلى قوسه الأمامي. ثم خفّض جسدك بلطف ليقعد في السرج وفي نهاية الأمر أمسك بالجانب الأيمن من الرّكاب مع إمساك كل حبل من حبلي اللجام بحيث تمسك كل يد بحبل واحد. وخلال ذلك يجب على الحصان الاستمرار في البقاء جامداً دون حراك حتى تعطى له الإشارة المناسبة للتحرك إلى الأمام.



النزول عن الفرس: إن أول خطوة هي إخراج القدمين من الحذائين الحديدين للرِّكاب ثم ضع كلتي يديك على القوس الأمامي للسرج مع الإبقاء ممسكاً بحبال اللّجام ثم اثنِ الجسد إلى الأمام وانزع نفسك من على جانب جسد الحصان بحيث تتأكد من أن ساقك اليمنى قد تجاوزت ظهر الحصان وبعدها يمكنك أن تطأ الأرض على أصابعك الكبيرة في قدميك وبحيث تكون موجهاً جسدك إلى الأمام.



الإشارات البسيطة لتوجيه الحصان وكيفية تطبيقها

إن الحصان المدرّب جيداً يتعلم إطاعة بعض الإشارات التي نسميها «الإشارات المساعدة» aids ويجب تعليم الحصان لإطاعة تلك الإشارات فقط بعد التأكد من إمكانية تطبيقها بالشكل الصحيح. لذلك من الضروري والمهم أن يقوم الفرسان بتعلّم تلك الإشارات والتمرن على ممارستها وتطبيقها. ويمكن فقط بواسطة استخدام تلك الإشارات بوضوح دون إبهام وبشكل متناسق الحصول على أداء جيد لتوجيه الحصان. والإشارات الطبيعية تلك هي: الصوت، اليدان، الساقان وثقل الجسد فوق السرج أما الإشارات المصطنعة فهي استخدام السوط والمهماز (الذي قد يكون عصا خشبية) وغيرها.

الصوت والإشارة الصوتية: إن حاسة السمع عند الحصان قوية وحساسة واستخدام الصوت من قبل الفارس خاصة خلال مراحل التدريب له تأثير محدد عند الحصان والصوت الناعم الخفيف يهدىء الحصان أما الصوت المرتفع فهو يخيفه ويثير الاضطراب عنده.

ثقل الجسد: يمكن لثقل ووزن جسد الفارس أن يكون فعالاً في هذا المجال خاصة بالنسبة إلى تسريع وتخفيض خطوات الحصان وعند الرغبة في تغيير اتجاهه والصعوبة التي قد تحصل للفارس والمشكلة الناتجة عنها هي عدم الثبات في مقعد أو في القعود فوق السرج بحيث لا يكون استخدام ثقل الجسد مناسباً مما يعيق الحركة الحرة للحصان بدلاً من مساعدته على تأدية حركته. لذلك يجب تدريب الفارس المبتدىء على المحافظة على مركزية ثقله فوق السرج وبشكل متعادل خاصة بالنسبة للقعود ذاته وللعظام الموجودة في حوض الفارس والسماح لثقل الجسد بالتوافق مع الحركات الطبيعية للحصان. أما الفارس المتقدم في تجربته فسيكون في النهاية قادراً على التأثير في تلك الحركات بالاستخدام العاقل لثقل وزنه.

الساقان: قد يسمع أحدنا حديثاً لأحد الفرسان يتكلم عن الاستخدام الجيد لليدان ونادراً ما نسمعه يتكلم عن الاستخدام الجيد للساقين في مجال ركوب الخيل. إلا أن الساقان لهما مهمتين رئيسيتين في هذا المجال أولاً من حيث تطبيقهما بشكل جيد وثانياً لأغراض التدريب. أولاً إن العمل بتأثير مندفع على خاصرتي الحصان يخلق ويحافظ على ذلك الاندفاع والذي بدونه يكون الحصان كالسيارة التي لا تحتوي على البنزين ويمكن للساقين ضبط وتوجيه الأجزاء الخلفية لجسد الحصان أيضاً. وهكذا وباستخدام ساق واحدة بقوة كبيرة خلف خاصرة الحصان يمكن عندها تدريب الجزء الخلفي لجسد الحصان على التحرك في الشكل الجانبي أي توجيهه إلى الجوانب.

إلا أنه أولاً يجب أن يتعلم الحصان كيف يتقبّل حركة ساقي الفارس بشكل معقول وبالطريقة ذاتها يمكنه تقبّل حركة اللِّجام بواسطة الملامسة المستمرة بين يدي الفارس واللجام المحيط برأس الفرس. لذلك فإن الساق السفلى يجب أن تبقى قريبة من جانب الفرس مع تثبيت كاف لها بواسطة الركبة ومفصل الكاحل للمحافظة على ملامسة الجزء الداخلي من حذاء الفارس لجسد الفرس. إن أي حركة للساق السفلى

يجب أن تعني شيئاً بالنسبة للحصان لذلك وبدون إعطاء أي إشارة محددة يجب إبقاء أسفل الساقين جامداً دون حراك وبحالة ملامسة فقط لجانبي الحصان وعندما يبدأ الفارس المبتدىء بالسيطرة على حركة ساقه السفلى بعدها يمكن استخدام السوط أو القضيب الذي يجب أن يكون طوله ثلاثة أقدام تقريباً بحيث يمكن للتحرك البسيط لإشارة الساق أن يُدْعَم بواسطة ملامسة بسيطة لجسد الحصان بالسوط أو القضيب. وهنالك خطأ شائع في هذا المجال وهو تحريك الساق بعيداً إلى الخلف عند استخدامها لتوجيه الحصان ولكن ذلك فقط يؤدي إلى إزعاج الحصان وتلويح ذنبه مما يفقده الكثير من الاندفاع المطلوب.

يجب أن تبقى الساقان قريبتان من خاصرة الحصان عند استعمالها مع بعض الضغط البسيط لهما لجسد الحصان بحيث يبقى كاحل الفارس منخفضاً وذلك لتوفير عضلات بطة الساق وعندما لا بد من دفع الساق إلى الخلف يجب ألا تتعدى المسافة مسافة بوصتين.

اليدان: لقد سبق وذكرنا أن أول شيء جوهري في تدريب حركة اليدين هو القعود بثبات في السرج والشيء الثاني هو نعومة استخدامها وكما في استخدام الساقين يجب أن يكون استخدام اليدين بالطريقة ذاتها لتجنب التعقيد الذي قد ينجم عند عقل الحصان.

ولتطوير الشعور الطبيعي بوجود فم الحصان وحركة رأسه وعنقه يجب على الفارس أولاً أن يتأكد من وجود الطول الصحيح للّجام ثم يقوم بعدها بتعلم كيفية متابعة حركة الحصان مع المحافظة على ملامسة مستمرة وناعمة كل الوقت للّجام وإبقاء ذلك اللجام ممدوداً فقط دون الحاجة إلى الشد القوي.

إن اليدان الجيدتان هما تلك اللتين تحافظين على هدوئهما وإيجابيتهما بحيث تَسْتَسْلم للخطوات المتسارعة للحصان وتقاومان بطء تلك الخطوات ولا يجب أبداً في كل الأحوال سحب اليدين سحباً بل يجب فقط أن يشكّلان نوعاً من المقاومة الكابحة التي تكون كافية للتغلب على مقاومة الفرس والتوقف عن التحرك عندما تختفي تلك المقاومة. وكذلك لا يجب استخدام كلا اليدين بالقوة ذاتها ومثالاً على ذلك وعند تباطؤ

خطوات الحصان يمكن لإحدى اليدين المحافظة على ملامسة حبال اللجام بينما تقوم الأخرى بإعطاء الأمر للحصان وذلك بتحريك بسيط للأصابع. إن اليدان المتدربتان جيداً سوف تؤديان في النهاية إلى لجم جيد لتحريك الحصان والفرسان الذين يملكون أياد صلبة وغير حساسة لا يمكنهم أبداً استشعار متعة اللّجم الجيد للفرس الذي يحصل عند تجاوب الحصان مع أدنى إشارة يعطيها له الفارس بحبل اللّجام.



تناسق الإشارات

إن أول وأهم مهمة للإشارات التي تعطى للحصان هي توليد والمحافظة على حركة موجهة إلى الأمام وتلك الحركة الأمامية يتم توجيهها وتطويرها بواسطة يدي الفارس بالإمساك بالجزء الوسطي من اللجام. لذلك يجب سوق الحصان إلى الأمام بتوجيه تحريك اللجام من خلال حديدته التي تلف فم الحصان في كل الأوقات وليس بشد تلك الحديدة بواسطة يدي الفارس.

لذلك فإن أول درس يتعلمه الفارس في تطبيق الإشارات المحركة هو أن المقعد والساقان يسبقان اليدان في حركتهما في حالتي تسريع وتباطؤ حركات الحصان على

السواء وذلك يؤمن كون الحصان ينهمك في ترتيب عرقوبه (مفصل رأسه المرتبط باللجام) قبل الإتيان بأي حركة.

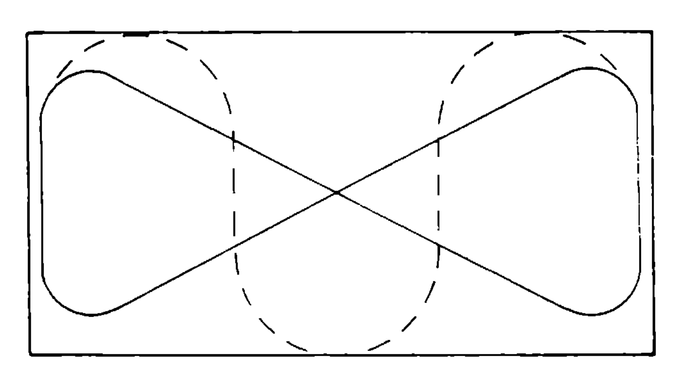
الإشارة القطرية المنحرفة Diagonal Aid

في إطار تغيير وجهة الحصان ينطبق المبدأ ذاته كما في تحريك الساقين واليدين فيجب على الفارس أولاً أن يفهم أن الحصان يجب دائماً أن ينظر في الاتجاه الذي يذهب فيه وفي حركات الاستدارة البسيطة والدورات الكاملة يجب على قدميه الخلفيتين أن تتبعا خطوات القدمين الأماميتين ومثالاً على ذلك نذكر حركة استدارة الفرس إلى اليسار. أولاً تقوم الساقان بالإلحاح في توجيه الحصان إلى الأمام وبعدها تقوم اليد الداخلية للفارس التي هي اليد اليسرى في هذه الحال بأمر الحصان بأن ينظر إلى يساره فقط أما اليد الخارجية (اليمنى) للفارس فتعمل بتناسق مع اليد اليسرى لتسمح بالانحناء قليلاً دون أن تقطع ملامستها للجام وكذلك تقوم اليد الخارجية للفارس بالسيطرة على وتيرة خطوات الحصان في استدارته إلى اليسار أما الساق الخارجية للفارس وهي الساق اليمنى في هذه الحال والتي تُسحب قليلاً إلى خلف حزام السرج فتقوم بتوجيه قوائم الحصان أما الساق الداخلية للفارس اليسرى في هذه الحال وبملامستها وبقائها مع حزام السرج فتساعد حركة الانحناء إلى اليسار. وهكذا تقوم الساقان بالمحافظة على حركة أمامية للحصان حتى بعد تغيير اتجاهه. تلك الإشارة تسمى الإشارة القطرية المنحرفة حيث تقوم كل يد وكل ساق بالقيام بمهمة مختلفة ولكنها تعمل بتناسق فيما بينها لتوليد تغيير سلس في الوجهة وهذه الإشارة تستخدم في كل حالات ركوب الخيل والفروسية والتشديد على أي من الساقين أو اليدين يجب تحريكهما يمكنه أن يولّد مؤثرات مختلفة كثيرة إلا أنه في المراحل الباكرة لركوب الخيل والتدريب عليه يجب أن يتعلم الفارس كيف يطبق الإشارات بحيث لا تناقض إحداها الإشارة الأخرى. فمثلاً إذا قام الجزء الأيمن من اللجام بأمر الحصان بالانحناء يجب عندها على الجزء الأيسر من اللجام أن يستسلم للأمر لكي يسمح بحدوث الانحناء وإذا عملت الساق اليمنى على تحريك قوائم الحصان الأربعة يجب عندها على الساق اليسرى أن تستسلم للأمر لتسمح بحدوث الحركة ثم تحدث بعض المقاومة وذلك لتنظيم الحركة وضبطها.

إن الدراسة والتمرين في هذا المجال هما شيئان جوهريان ويمكن فقط بواسطة امتطاء حصان مدرب جيداً أن يتعلم الفارس المبتدىء كيف يشعر بتأثير إشاراته على الحصان.

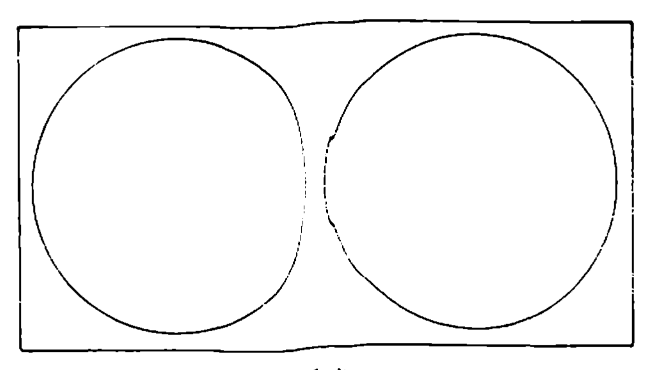
تطبيق الإشارات

يجب على الفارس أولاً أن يتعلم كيف يمارس التمارين البسيطة عند مشي الحصان الذي يكون بخطوات سهلة وهادئة ولن تتكون عند الفارس المبتدىء أي صعوبة في المحافظة على الوضعية الصحيحة لحصانه التي تماثل وضعيته في الوقوف باستثناء حقيقة أن وركي الفارس يتمايلان قليلاً مع تناغم خطوات الحصان وأن يد الفارس تتابع حركة رأس وعنق الحصان. أما ثقل الفارس فيكون متساوياً بين جزئي المقعد وتكون الكتفان متقدمتان جزئياً على الأوراك ويتم رفع الرأس مع تسديد النظر إلى الأمام لأن النظر إلى الأسفل يدير الكتفان ويضيّق الخاصرة مما يسبب انزلاق المقعد وعدم استقراره فوق ظهر الحصان. وبواسطة النظر إلى الأمام من على ارتفاع الفارس يكون الظهر والخاصرتين منتصبان ومؤثران في حركتها. إلى جانب ذلك فإن هذا العمل يجب أن يكون دقيقاً وتتم ممارسته وتطبيقه بدقة لذلك يجب أن يتعلم الفارس كيفية الذهاب بالفرس إلى حدود حقل الفروسية والتفكير مسبقاً بالوجهة أو الحركة التي ينوي القيام بها.



(الشكل 2)

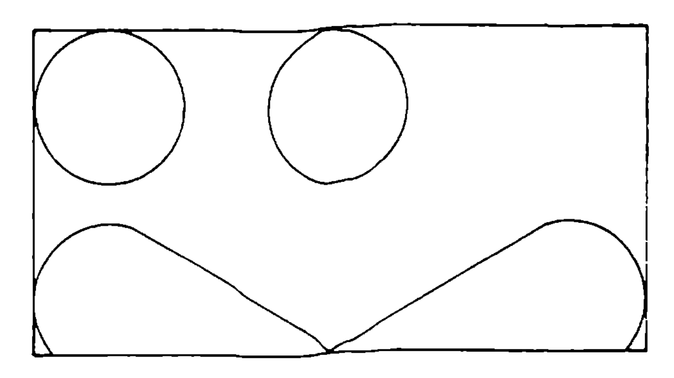
رسم طويل للرقم 8 ملتف إلى جوانب طويلة.



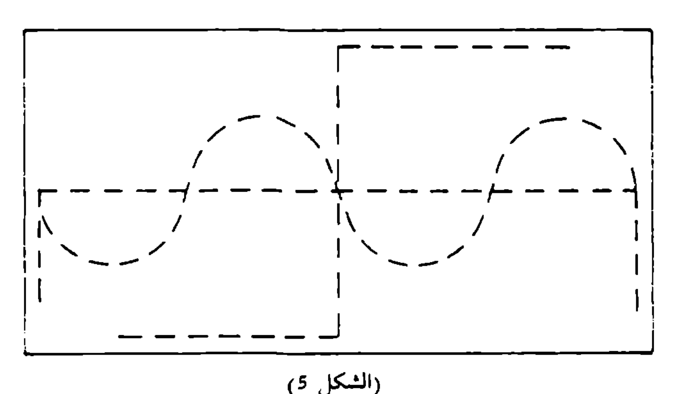
(الشكل 3)
دوائر كبيرة.

يجب المحافظة على ثقل جسد الفارس كما هو على هيكل السرج بحيث تكون الساقان واليدان حرة لاستخدامها بخفة وبشكل مستقل عن بعضها الآخر.

في أول الأمر يجب التمرن على الإشارات المتعلقة بأمر التسارع في المشي ثم العودة إلى الوقوف وبعدها يجري التمرن على الإشارات المرتبطة بالتغير البسيط في وجهة حركة الحصان والأشكال الموجودة في هذه الصفحة تعطي أمثلة عن مسار الحركات التي يتم التمرن عليها في مدرسة الفروسية.



(الشكل 4)
دوائر بسيطة ثم نصف دائرة من زاوية حدود المدرسة.



(الشكل 5)
استدارة بسيطة وتغير الوجهة باتجاه المركز الوسطي.

يجب ممارسة كل التمارين خلال مشي الحصان حتى يحوز الفارس على الثقة بنفسه قاعداً في مقعده ومطبقاً للإشارات البسيطة ومحققاً تلك الحركات البسيطة بدقة معقولة.

يمكن تغيير هذا العمل الذي يقوم به الفارس المبتدىء في هذه الحالة وذلك بالذهاب للسير الهادىء بالفرس إلى مناطق خارج المدرسة بمرافقة حصان آخر هادىء على الأقل لأن ذلك يوفر المزيد من الثقة بالنفس للفارس ويساعد على استرخائه ويطور نوعاً من التناغم والتوازن.

الحفاظ على التوازن فوق ظهر الحصان وتمارين التليين البدني

في هذه المرحلة يمكن تأدية تمارين بدنية بسيطة من قبل الفارس للمساعدة في تليين أي جزء من الجسد قد يكون صلباً ومشدوداً وفي نفس الوقت تقوم تلك التمارين بتحسين التوازن الطبيعي للفارس فوق ظهر الفرس وتزيد قوة تثبيت القعود في السرج.



يمكن لهذه التمارين أن تكون متعبة خاصة في حال عدم تهيئة العضلات الجسدية لها لذلك وفي أول الأمر يجب ممارسة تلك التمارين من قبل مدرب خاص ظريف النفس مما يشجع على الاسترخاء وثانياً يجب ممارستها بانتظام ولكن لفترات قصيرة فقط.

يجب ممارسة هذه التمارين أولاً في حالة وقوف الفرس.

تليين عضلات العنق: يجب تدوير الرأس في اتجاه عقرب الساعة ست مرات وبعدها القيام بنفس الحركة ست مرات ولكن في عكس اتجاه عقرب الساعة. وخلال تأدية هذا التمرين يجب الإبقاء على الكتفين واليدين جامدة دون حراك.

تليين الكاحلين: يجب إخراج القدمين من الحذاء الحديدي للسرج وتدوير تلك القدمين ست مرات بالاتجاهين وهنا ثانية يجب المحافظة على باقي الساقين والكتفين جامدة دون حراك.

تليين الكتفين: بعد الإمساك بحبال اللّجام باليد اليسرى يتم تدوير الذراع اليمنى في دائرة عمودية مع المحافظة على جمود اليد اليسرى وبعدها يمكن إعادة التمرين ذاته ولكن باستبدال اليدين.

تليين الخصر: إرخ حبال اللّجام فوق عنق الحصان وضع اليد اليسرى على

عُرف الحصان (شعر العنق) وضـع اليد اليمنى خلف السرج باتجاه كفل الحصان (القسم المرتفـع من خلفية الحصان) والآن وبعد تدوير الجزء الأعلى من جسدك بدّل يديك بسرعة كبيرة مـع تسديد نظرك إلى الأمام ثم إلى الخلف وحافظ على جمود الساق السفلى أو أسفل الساقين.





تليين الخاصرتين: انزع حبال اللجام من يديك ودع ذراعيك تتدليان بجانب الفرس. والآن انحن إلى الأسفل ولامس الإصبع الكبير في كلتا قدميك بشكل متناوب بين جانبي الفرس بحيث تعود بعد ملامسة كل إصبع إلى وضعية منتصبة فوق ظهر الحصان. لا تضع اليد التي تبقى دون حراك عند تحريك اليد الأخرى فوق عنق الحصان وحافظ على جمود أسفل الساقين.

هنالك العديد من التمارين الأخرى التي يمكن تصميمها من قبل المدرّب لاتقاء أخطاء الفارس وتجنب الصلابة في حركاته وإذا تمت ممارستها بضمير حي يمكن أن تكون لها نتائج مفيدة.

التمرن على استخدام حبال اللجام لتوجيه اندفاع الحصان Lunge

في المراحل الباكرة من تمرين الفارس المبتدىء يكون عمله في استخدام اللّجام لعشر دقائق كل يوم عاملاً مساعداً لتطوير الأمور الجوهرية التالية:

1 ـ تحسين التوازن في الحركة.
2 ـ تقوية وتعميق المقعد في السرج.
3 ـ تطوير استقلالية حركة اليدان والساقان.
4 ـ تطوير إحساس بالشعور بالحركات وتوقعها وبل استباقها.

إن تحريك الحصان من قبل الفارس يمكن أن يكون خطراً ويؤدي إلى مزيد من الأذى أكثر من التحسن إلا إذا اتبعت التعليمات التالية:

دور المدرب: أن يكون عند المدرب الخبرة والتقنية الكافية لتحريك الحصان واندفاعه جيداً وفي نفس الوقت مراقبة وتصحيح وضعية الفارس فوق ظهر الحصان. كذلك يجب أن يكون المدرب قادراً على تقييم خبرة ومقدرة تلميذه وتكييف مدة وتنويع التمارين وفقاً للياقة البدنية للفارس.

في البداية يجب أن يكون العمل بأكمله إما مع وقوف الحصان أو المشي وتمارين التوازن التي أوردناها في الفصل السابق يمكن استخدامها كلها بغرض التمرين على تحريك الحصان باللّجام.

دور الحصان: إن الهدف الأساسي من استخدام الفارس للّجام لتحريك الحصان هو أنه لا توجد حاجة عند الفارس ليكون خائفاً حول كيفية السيطرة على حصانه لأن تلك السيطرة والتوجيه يقعان على عاتق المدرّب لذلك يجب على المدرب أن يتأكد من أن الحصان المتحرك هو هادىء في حركته واندفاعه في كل الظروف ويجب أن يكف عن الحراك تماماً عند إعطاء الأمر إليه بذلك وأن يتحرك دائرياً بمشي بسيط وهرولة بسيطة.

إن أمان الفارس يجب أن يحظى بأولوية اهتمامات المدرّب لذلك يجب أن يترافق استخدام الحصان الهادىء لأغراض التمرين مع التجهيزات الصحيحة وهذه التجهيزات تشمل أولاً استخدام مكان مغلق دائري أو في مدرسة مسيّجة والتجهيزات الثانوية الأخرى هي كالتالي:

1 ــ كابح ملائم ومثبت جيداً وذلك لكبح اندفاع الحصان.
2 ــ شكيمة مسطحة مع حبال اللجام.
3 ــ حبال لجام جانبية يمكن تكييفها بسهولة.
4 ــ حبل اللجام الأساسي الذي يبلغ طوله حوالي 22 قدماً يثبت في وسط الكابح.
5 ــ سوط.
6 ــ نعل جيد للفرس لحماية حوافره.
7 ــ سرج جيد.

إن العمل بدون أجهزة رِكاب يجب البدء به فور اكتساب الفارس لثقته بنفسه وبأنه أصبح مهيئاً بشكل كاف للعمل دون ضغط لعضلاته ويجب على الدروس الخاصة بكيفية تحقيق اندفاع الحصان أن تكون قصيرة الأمد وكل درس يُعطى يجب أن يكون متناسقاً مع تقدم كل درس على الدرس السابق هذا إذا أردنا تحقيق منفعة دائمة من وراء التدريب.

عدْو الحصان (الهرولة) TROT

إن أفضل وسيلة لتعلم كيفية الشعور بعـدْو الحصان هي عند أمره بالاندفاع. يجب على الفارس أن يمسك بالقسم الأمامي المقوّس من السرج بأصبـع واحد من كل يد بحيث يجيـىء إمساكه الكامل للسرج بأصبعين من كلي اليدين. بعد ذلك يجب أن يجلس الفارس منتصب الظهر كما في وضعية وقوف الفرس وعدم حراكه إلا أنه مـع تقدم الحصان إلى الأمام يجب تقديم الكتفين قليلاً على الوركين أما الوركين والركبتين فيجب أن تكون مسترخية تماماً والشعور الذي يجب أن ينتاب الفارس عند عدْو الحصان هو الغرق بعمق في السرج عند كل حركة عدْو وإذا ما سُمـح للفارس المبتدىء بأن يعيد فخذيه إلى الوراء قليلاً فإن الركبتين والكاحلين عند ذلك سوف تندفـع إلى الأعلى قليلاً وتصبـح وضعية الفارس كلياً غير متوازنة ومتخلفة عن حركة الحصان.

يجب تدريب الحصان على الاندفاع بعدْو وهرولة بطيئة وثابتة وبتناغم محدد جيداً.

هذا العدْو البطيء يجب التمرن عليه مـع أو بدون الحاجة إلى رِكاب (حذاء السرج الذي يفترض أن تدخل فيه قدمي الفارس).

أما الخطوة التالية فهي الشعور بحرية امتطاء الحصان بخطوة الهرولة وعندها يجب أن يتعلم الفارس المتدرب كيف يحافظ على الاتصال البسيط بين حبال اللجام وفـم الفرس عند العدْو لذلك فإن الإمساك باللجام بيد واحدة يمكن أن يكون مفيداً في هذا المجال.

العدْو المرتفـع Rising Trot

إن حركة الاندفاع بعدْو بطيء للحصان تعطي الفارس المبتدىء الشعور بتناغـم ثنائـي (الارتفاع عن الأرض ثم الهبوط إليها) إلا أنها قد تكون متعبة بالنسـبة لبعض المبتدئين الآخرين لذلك يجب التمرن على الحركات التي يتم تنفيذها في مدرسـة الفروسية بعدْو مرتفـع عن الأرض بحيث يندفـع الحصان إلى الأمام بطاقة ونشاط أكبر

يُعرف بالعدْو العامل Working Trot . إن تنفيذ الارتفاع بالحصان عن الأرض بحد ذاته يمكن تحقيقه برفـع جسد الفارس قليلاً إلى الأمام وبشكل منحن وذلك انطلاقاً من الوركين والسماح للجسد بالابتعاد عن السرج في الخطوة الأولى للحصـان (عند الارتفاع) والعودة إليه في الخطوة التالية (عند الهبوط إلى الأرض مرة أخرى). كذلك يجب أن يتمرن الفارس على تحريك جسده كما ذكرنا أولاً في وضعية وقوف الحصان وسوف يكتشف الفارس عندها كم يتوجب عليه الانحناء انطلاقاً من خصره للارتفاع عن السرج دون جهد كبير. كذلك سوف يشعر الفارس بكيفية تحكم الساق السفلى بالجزء الأعلى من جسده لذلك يجب إبقاء تلك الساق السفلى في زاوية قائمة مـع منحنى جسد الحصان إذا كان لا بد من تحقيق العدْو المرتفـع دون جذب جسد الفارس بواسطة حبال اللجام. ولتحقيق ركوب الحصان بخفة مـع تحقيق توازن كامل يجب أن يكون حذاء السرج أو الرِّكاب عمودياً وأن يهبط ثقل الجسد بشكل كاف للسماح لكعب قدم الفارس بأن يبقى إلى أسفل الإصبـع الكبير في القدم بقليل وأن يكون ظهر الفارس مسطحاً مـع تسديد النظر إلى الأمام وارتفاع الوركين والكتفين إلى الأعلى وإلى الأمام في مسطـح هندسي واحد.

الخطوط القطرية Diagonals

لقد سبق وقلنا أن لعدْو الفارس إيقاعين ثنائيين وهذا يعني وجوب هبوط قوائم الفرس بشكل زوجـي بحيث تشكل إحدى القدمين الأماميتين مـع إحدى القدمين الخلفيتين الخط القطري اليميني والأمر ذاته ينطبق على القدم الأمامية الأخرى والقدم الخلفية الأقرب إليها بحيث تشكل الخط القطري اليساري.

وفي العدْو المرتفـع يسقط قعود الفارس داخل السرج وفق خط قطري معين ويعود ليتركه عند الخط القطري الآخر وإذا استمر الفارس وبشكل متواصل بالتحرك فوق السرج بخط قطري واحد لا يمكن بعد ذلك تطوير عمل عضلات الحصان بشكل متساو ويصبـح الحصان بالتالي صلب الحراك ومنحازاً إلى جانب واحد. لذلك يجب أن يتعلم الفارس كيف يغيّر خطّه القطري من وقت لآخر (يقصد بالخط القطري للفارس درجة الميلان والانحراف) وبشكل متكرر وذلك باستنباط حركة ضرب وارتطام للسرج بحيث يتحرك من مكانه إلى أعلى ويقوم بعدها الفارس بالنظر إلى كتف الفرس عندما

يعود ويستقر في السرج مما يجعله ممكناً معرفة الخط القطري الذي يتحرك فيه الحصان والفارس على السواء. وفي مدرسة تعلم الفروسية من المتفق عليه تغيير الخط القطري لسير الحصان وحركة الفارس مـع تغيير الإمساك بحبال اللجام.

عمل اليدين عند عدْو الفرس

بغض النظر عن سرعة خطوات الفرس فإن اليدان ترتبطان عملياً باللجام الذي يلف فم الحصان.

وفي العدْو المرتفـع يعلو الجسد ويهبط إلا أن رأس الحصان يظل ثابتاً لذلك يجب أن تبقى اليدان ثابتتان وألا ترتفـع وتهبط مـع ارتفاع وهبوط جسد الحصان وذلك الأمر يتطلب مرونة في مفاصل اليدين تسمـح للفارس بالمحافظة على اتصال متساو ثابت باللجام الذي يلف فم الحصان.

حركات العدْو المرتفـع

إن كل التمارين التي يمكن تأديتها مـع مشي الحصان وهرولته يجب تنفيذها الآن مـع العدْو المرتفـع للحصان بدءاً بتسريـع وتخفيض سرعة خطوات الحصان من المشي إلى العدْو المرتفـع ثم العودة إلى المشي مرة أخرى. وعند الاستعداد لعدْو الحصان يجب تقصير مدى حبال اللجام قليلاً وبحيث يتم تقريب ساقي الفارس من وسط الحصان وإرخاء اليدين. يجب أن يتقدم الحصان إلى الأمام بخط مستقيم وبشكل ناشط لتحقيق العدْو وإذا كان رد فعل الحصان تجاه حركة ساقي الفارس ليس فورياً عندها يجب استخدام السوط بحدة لتأكيد أمر ساقي الفارس للفرس بالعدْو. ويعتبر أمراً أساسياً وجوب انطلاق الحصان إلى الأمام بأمر من ساقي الفارس، وعندما يتم تحقيق السرعة المطلوبة يبدأ العدْو المرتفـع، عندها يجب أن تبقى الساق السفلى قريبة من جانب الحصان وهادئة ولكن مـع استعدادها الدائم للمحافظة على السرعة المطلوبة للفرس.

ولتخفيض سرعة الفرس يهيـىء الفارس حصانه لذلك بإقعاد نفسه في السرج وإغلاق ساقيه على جانبـي الحصان وذلك يؤكد استخدام الحصان للجزء الخلفي من جسده. بعد ذلك يتم تخفيض السرعة لتصل إلى المشي وذلك بشد إحدى يدي الفارس

للجام دون اليد الأخرى وأقوى منها ويتم تحقيق حركة العودة إلى المثي بتثبيت الرأس أي رأس الحصان مـع إبقاء جسد الفارس منتصباً ودون إبداء أي مقاومة لحركة الفرس. وبعد ذلك يمكن لليدين أن تتوليا تحقيق تناغم المثي. إن حركات الالتفات والاستدارة حتى لدورات كاملة والارتفاعات في الحركة يجب التمرن عليها بحيث يتم تنفيذها بنعومة ودقة مـع انحناء جسد الحصان باتجاه خط حركته بنفس السرعة والتناغم.

إن كل ذلك الذي يتم تنفيذه تحت إشراف ونظر المدرب الجيد سوف يعلم الفارس كيف يطبق إشارات التحريك والاندفاع بتناسق. وبواسطة استشعار وضعية الحصان من قبل الفارس يتعلم هو المدى الذي يجب أن تبلغه ساقه في تحريك الحصان سواء لتخفيض سرعته أو زيادتها وأي من جانبـي الحصان يحتاج إلى اتصال أقوى بساق الفارس لتحقيق الاستدارة أو الالتفاف وما هي المقاومة الضرورية التي يجب تطبيقها بالنسبة لفم الحصان المربوط باللجام وفي أي جانب منه. إن ذلك الاستشعار فقط والتطبيق الحاذق واللبق لكل تلك الحركات يعلّم الفارس كيف يستعمل إشاراته بنقاوة خالصة وبالتالي الحصول على أفضل ما يمكن الحصول عليه من تجاوب الحصان.

يجب أن يركز الفارس على خمسة أمور:

1 ــ موقعه ووضعيته فوق ظهر الفرس الذي يتطلب دوماً الانتباه المستمر حتى يتم التطوير اللازم لعضلات الحصان.

2 ــ أن يتأكد من أن الحصان يتجه بنشاط وإلى الأمام بواسطة حركة الأمر التي يوجهها إليه هو بساقه.

3 ــ عند تخفيض سرعة اندفاع الحصان يجب استخدام ملامسة الساق السفلى للفارس لمؤخرة الحصان لتحقيق ذلك مـع تثبيت رأسه.

4 ــ أن يتأكد من انحناء جسد الحصان في خط حركته.

5 ــ أن يتأكد من أن خطوة الحصان نشطة ومـع ذلك التأكد من كون تلك الخطوات متناغمة ومتناسقة.

إن فترات التدريب المدرسي المركّز يجب أن تكون قصيرة وألا يحدث تذمّر وملل عند الحصان وفقاً لمزاجه.

لذلك فإن فترات التدريب في المدرسة يجب أن تتباعد وأن تحصل خلال فترات المباعدة تلك فترات انطلاق عادي وهادىء بالحصان وعمل سهل فوق أرض متموجة. وذلك يعطي لكل من الحصان والفارس فترة استراحة ممتعة تساعدهما على الاسترخاء وتحسن تحقيق التوازن الطبيعي عند كليهما فضلاً عن تقدم مقدرة الفارس في توقع واستباق حركات حصانه. إن العمل في العراء يجب أن يقتصر على المشي أولاً إلا أنه في النهاية يجب ممارسة كل ما تم التمرن عليه في المدرسة خارجاً في العراء والأرض المفتوحة.

العدْو القاعد Sitting Trot

لقد تعلّم الفارس حتى الآن كيفية الشعور بالقعود البطيء عند عدْو الفرس إلا أنه استمر في تحقيق العدْو المرتفع حتى حصل تحسين في ليونة وثبات مقعده في السرج.

إن العدْو القاعد يجب التمرن عليه في النهاية بعد تحقيق قدرة العدْو عند الفرس. وفي الحقيقة ومع امتلاك حصان مدرب بشكل جيد وفارس مدرب بشكل جيد أيضاً لا يجب إحداث أي تغيير في سرعة وتناغم العدْو سواء في العدْو المرتفع أو العدْو القاعد. ولا يجب التمرن على ذلك باكراً ولفترات طويلة جداً. إن ظهر الفارس يجب أن يبقى مستقيماً في هذه الحركة وأن تتم ممارسة العدْو القاعد بليونة في الخصر والركبتين والكاحلين ويجب على الفارس أن يتجنب وخز الفرس بركبتيه لأن ذلك يؤدي إلى تشنج جسده، أي جسد الحصان، ويمنع تحقيق هدف السقوط بعمق داخل السرج.

وقد يكون جيداً التمرن على الإمساك بالقوس الأمامي للسرج بيد واحدة لخطوات قليلة إذا كان الفارس يشعر بعدم ثبات فوق ظهر الحصان أو يشعر بأن قعوده ينزلق إلى الوراء.

وفي حال ركوب حصان ليّن ويقوم بتمييل ظهره يكون الفارس الحسن التدريب في وحدة كاملة ومتناسقة مع حصانه في حركة العدْو القاعد لأن شعوره بحركات الحصان يكون أقوى ويمكن عندها تطبيق إشارات الأمر من قبل الفارس بتأثير ودقة كبيرين.

وفي حركة العدْو القاعد يمكن تطوير مرونة وتيرة خطوات الحصان. وبعد أن يتمرن الفارس بنجاح على تنفيذ العدْو القاعد يجب محاولة تنفيذ إطالة أو تقصير خطوات الحصان وأن يتم تحسينها تدريجياً. وفي أول الأمر قد يجد الفارس أن الحصان يحاول تسريع خطواته وزيادة سرعة عدْوه بالتالي وذلك يعتبر رد فعل طبيعي إلا أن الفارس يجب أن يتجنب ذلك ولا يسمح للحصان بتنفيذه. ومع تحرك الحصان إلى الأمام ومحاولته زيادة سرعته يجب أن يقابل الفارس ذلك بمقاومة لطيفة من يده الممسكة باللجام ومع ذلك فإن هذا العمل قد يدعو الحصان إلى إطالة خطواته بحيث تصبح خطوات قليلة ولكن طويلة وعندما يشعر الفارس بحصول ذلك يجب أن يتوقف عن تحريك ساقيه حول جانبي الحصان وأن يزيد من مقاومة سرعة الحصان بيديه الممسكتين باللجام مما يعيد الحصان إلى مرحلة العدْو العامل التي تكلمنا عنها سابقاً.
إن حركة الإطالة والتقصير تلك للخطوات من قبل الفارس تتطلب براعة كبيرة في كيفية تحقيق التناسب في أوامره للحصان ويمكن تحقيق ذلك مع الوقت بحيث تتحسن حركة العدْو عند الحصان لتصبح ممتازة في نطاقها العام. وكذلك الأمر بالطبع فإن الفارس الذي هو محط الاهتمام الأول في التدريب وفي تعليمات هذا الكتاب سوف يطور استشعاراً أفضل لحركات حصانه ويحسن طريقة قعوده في السرج ويطبق الإشارات الآمرة بعطف أكبر وتناسق أفضل.

أقطاب العدْو Trotting Poles

عندما يصبح الفارس قادراً على تنفيذ العدْو المرتفع بشكل معقول عندها أعتقد أنا أنه يجب استخدام أقطاب موجهة لذلك العدْو وذلك لتحقيق قعود أفضل للفارس في السرج. ومن وجهة نظر الفارس يمكن أن تؤدي تلك الأقطاب إلى مزيد من الاندفاع غير المنظم للحصان لكن ذلك من ناحية أخرى يوجه الفارس نحو الاهتمام بتوازنه فوق ظهر الحصان ويجعله مدركاً وبسرعة كبيرة للوقت الذي يفقد فيه ذلك التوازن ويعلمه بواسطة شعوره متى يجب أن يشد ومتى يجب أن يرخي عضلاته. إلى جانب ذلك وبحركة بطيئة نوعاً ما يعطيه ذلك شعوراً أكبر بحركة كل من رأس وعنق الحصان عند قفزه فوق سياج أو حاجز صغير.

أما من وجهة الحصان ذاته فإن ابتداع أقطاب العدْو له يعلمه بألا يثور أو يصبح

مرتبكاً عند رؤية تلك الأقطاب الملونة وذلك يكون بالنسبة له بداية تعلمه الجيد لكيفية القفز فوق الحواجز وكذلك يعلمه تحقيق مزيد من التوازن لنفسه وذلك في بذل جهده لتجنب الارتطام أو دوس ذلك القطب.

هنالك في هذا المجال دروس قيّمة لكل من الحصان والفارس.



وكما في كل الدروس الجديدة نقدمها هنا بأسهل وأبسط وسيلة بدءاً باستخدام قطب واحد على الأرض، يجب أن تكون الأقطاب (التي قد تكون مكونة من أعمدة خشبية) ثقيلة وألا يكون تحريكها سهلاً لأن ذلك يعلم الحصان ضرورة احترامها وعدم

العبث بها. يمكن وضـع القطب في خط مسار الحصان في أحد الجوانب الطويلة من ساحة المدرسة وبعدها يجب على الفارس أن يمشي بحصانه ويجعله يتخطى ذلك القطب دون ملامسته. عند ذلك يجب أن ينحني جسد الفارس قليلاً إلى الأمام بدءاً من الخصر مـع ارتفاع رأسه وتسديد نظره بعيداً عن القطب أو العمود الخشبـي. وكذلك يجب أن تبقى ساقاه دون حراك مـع قربها من جانبـي الفرس. أما اليدان فتحافظان على ملامسة خفيفة ومرنة للجام طوال فترة سير الحصان نحو القطب ومن ثم تجاوزه. وبشكل عام سوف يقوم الحصان بتمديد رأسه وعنقه إلى الأسفل وإلى الأمام وبالتالي يجب على يدي الفارس أن تتابعا وتتوافقان مـع هذه الحركة دون أي قيد سوى الملامسة المستمرة للجام. بعد ذلك يمكن وضـع قطب ثان يبعد حوالي خمسة أقدام عن القطب الأول وتنفيذ التمرين ذاته الذي سبق ذكره.

إن الخطوة التالية هي عدْو الحصان فوق تلك الأقطاب مـع ارتفاع الفارس عن حصانه قليلاً عند نقطة التجاوز فوق الأقطاب وهذه الوضعية سوف تدفـع جسد الفارس بشكل طبيعـي إلى الأمام مـع الاحتفاظ بتوازنه فوق الحصان وفي نفس الوقت يتمكن من استشعار التمايل القوي لظهر الحصان. وهكذا وفي هذه الحركة للعدْو فوق الأقطاب يجب محاولة تجاوز ستة أقطاب في نهاية التمرين.

وإذا ما أصبـح موقـع الفارس فوق الحصان غير متوازن عندها يختل توازن قدم الفارس في حذاء السرج وبالتالي يجب تخفيف وجود قدمي الفارس في حذاء السرج قليلاً لعدْو الحصان فوق الأقطاب مرة أو مرتين. كذلك يجب توجيه الانتباه الدائم إلى وضعية الفارس فوق الحصان وأولاً هذا التمرين يوجب على الفارس تعلّم كيفية المحافظة على جمود ساقيه إلى جانبـي الحصان حتى لا تحدث أي حركة خاطئة. ويجب على الفارس أن يثبت عدْو الحصان قليلاً قبل اقترابه من الأقطاب وبعدها يحافظ على جمود ساقيه عند تحرك الحصان قريباً من الأقطاب. كذلك يجب على الفارس أن يوجّه نظره إلى الأمام والمحافظة على تسطـح ظهره. أما الكاحلين ومفاصل الركبتين فيجب أن تكون ليّنة وأن تحافظ اليدان على الإمساك باللجام ولكن بخفة أكبر وملامسة مستمرة للجام عند القيام بعـدو الحصان فوق الأقطاب الخشبية أو الحديدية.

إن هذا الدرس له قيمة كبيرة بحد ذاته إلا أنه درس ضروري وأولي وسابق

لتمرين القفز بالحصان وعند ممارسة هذا التمرين بالشكل المناسب سوف نجد بعدها أن القفز بالحصان سوف يصبح طبيعياً بالنسبة للفارس والحصان على السواء وعندما يصبح الفارس قادراً على العدْو بالحصان فوق الأقطاب وبوضعية جيدة لجسده بعدها يمكن تنفيذ بعض التمارين لتقوية قعود الفارس في السرج وتحسين ذلك القعود دون الحاجة إلى استخدام اليدين. وتلك التمارين تشمل التالي:

1 ــ تنفيذ حركة قعود الفارس في السرج بدون إدخال قدميه داخل الرِّكاب أو حذاء السرج ويجب على الكتفين أن يبقيا إلى مقدمة الوضع المستقيم للجسد. كذلك يجب على الفارس أن يجلس في مقعده في سرج الحصان بنعومة بحيث لا يعيق وزنه تمايل ظهر الحصان عند العدْو فوق الأقطاب.

2 ــ لا يجب استعمال اللجام في هذه الحركة بل تبقى اليدان في وضعية ركوب الحصان دون الحاجة إلى استعمال حبال اللجام.

3 ــ لا يجب تشابك الذراعين عند تنفيذ هذه الحركة.

4 ــ إبقاء اليدين عند الوركين.

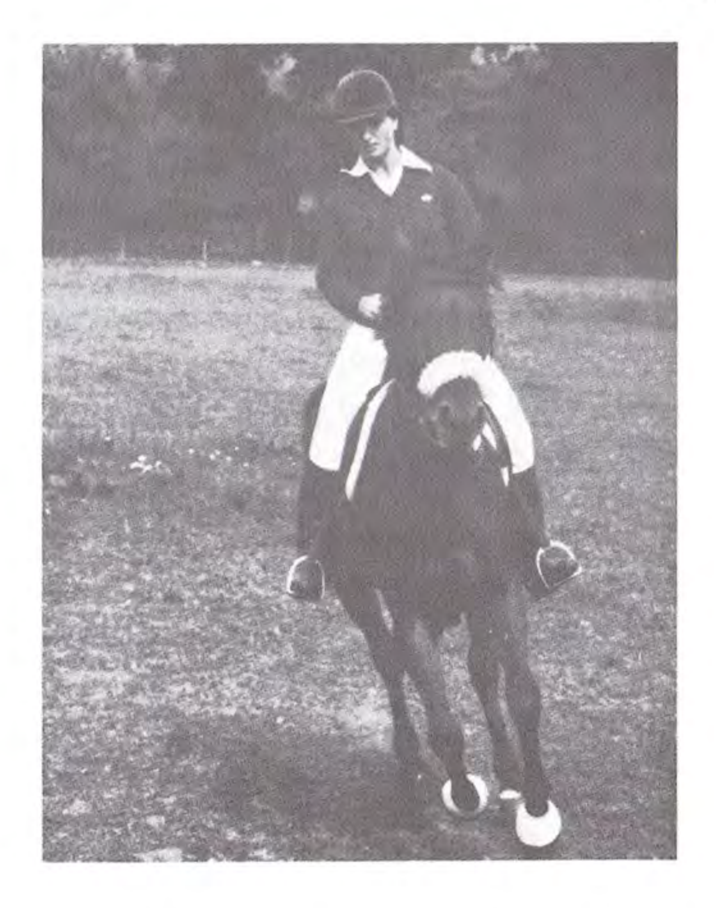
هذه التمارين أيضاً تعطي الفارس مزيداً من الثقة بنفسه.

خَبّ الحصان (الوثب البسيط) The Canter

قبل أن يتم السماح للفارس بمحاولة تأدية الوثب البسيط للحصان يجب أن يكون قعوده ثابتاً في السرج.

إن الوثب البسيط للحصان يمثل تسريع خطوات الحصان مع تغيّر كامل في تناغم الخطوات تلك والذي يتحرك بتناغم ثلاث حركات لتمايل الحصان. وللمحافظة على مقعد الفارس بثبات فوق السرج يجب أن يوافق الفارس بين وضعيته وحركة الحصان وكذلك نجد أن الحصان في الوثب البسيط يميل رأسه بينما في الفصل السابق

المتعلق بعدْو الحصان يظل رأس الحصان ثابتاً. وبسبب التغير في تناغمات حركة الحصان وتسارع خطواته يقوم الفارس المبتدىء بالتمسك بحبال اللجام بقوة مما يعيق التمايل الطبيعي للحصان: والنتيجة تكون حركة سحب أقوى من قبل الحصان ويترافق مع خوف شديد عند الفارس مما يسبب تصلباً في جسده والعكس هو المطلوب في هذه الحالة.



لذلك فإن هدف المدرّب هو أن يعلم حركة الوثب البسيط للفارس باستخدام حصان هادىء ومدجن جيداً بحيث يقوم الفارس بالإمساك بمقدمة السرج بإحدي يديه

وحبال اللجام باليد الأخرى. إن درجة الثبات والأمان التي يتم الحصول عليها بعد ذلك سوف تمكن الفارس من إعطاء الأمر للحصان بالتحرك وفق الوثب البسيط وأيضاً تحسن تلك الحركة من قدرة الفارس على التكيف مع حركة الحصان الجديدة. كذلك يجب البدء بمحاولة تحقيق الوثب البسيط للحصان انطلاقاً من إحدى الزوايا في ساحة الفروسية مما يجعله من الأسهل للفارس التكيف انطلاقاً مع وثب الحصان وتوجيه وضعيات الحصان لكي يحقق الوثب الصحيح. لذلك فإن تنفيذ حركة الوثب البسيط للحصان مع الاقتراب من زاوية البدء بعد عدْو بسيط للحصان يكون بالضغط على جانبي الحصان بساقي الفارس شرط أن تكون إحدى الساقين خلف خاصرة الحصان مع الإمساك باللجام ويجب أن يحافظ الفارس على انتصاب جسده مع انطلاقة الحصان في وثبه من الزاوية ويجب أن تتابع اليد الممسكة بحبل اللجام حركة رأس الحصان أما اليد الأخرى فتسحب قعود الفارس إلى عمق السرج أو أعمق نقطة فيه.

أما موقع الساق السفلى فيبقى كما كان أي خلف الخط العمودي الذي يشكل زاوية قائمة مع الحصان ومع تلامس كعبي حذاء الفارس على جانبي الفرس وبحيث يستقر الإصبع الكبير في القدم في ركاب الفرس أو حذاء السرج مع توجيه تلك القدم إلى الأمام بزاوية طبيعية وأن يكون كعب قدم الفرس أدنى قليلاً من موقع الإصبع الكبير في القدم. أما الكاحلين والركبتين فهي تعمل كأثقال مستوعبة للصدمات التي يمكن أن تحصل. أما الظهر فيجب أن يظل منتصباً مع المحافظة على ارتفاع الرأس وبحيث يلين الوركان بحيث يتحملان حركة تمايل الحصان في خطوة الوثب البسيط ومع تسارع خطوات الحصان تبقى كتفا الفارس متقدمة موقع الوركين ويكون وزن الفارس في مقعده خفيفاً ويمكن امتلاك الليونة في الحركات التي يتطلبها الوثب بواسطة المحافظة على انتصاب ظهر الفارس. إن جسد الفارس الليّن حقاً لا يتحرك كثيراً مع وثب الحصان إلا أنه مع وجود جمود في جسد الفارس يؤدي التمرين ذلك إلى حدوث تمايل كبير للفارس والحصان على السواء.

أما اليدان فيجب أن تتابعا حركة الرأس مع ثني مفاصلهما قليلاً كما يفعلان عند مشي الحصان.

وعندما يتمكن الفارس من امتلاك التناسق المطلوب في حركة الوثب البسيط

عندها يتم تلقين الفارس إشارات الأوامر التي يمكن أن تعطيها خلال حركة الوثب البسيط ومتابعة تمارين خاصة بذلك.

الإشارات الأوامر في حركة خَبّ الحصان (الوثب البسيط)

بهدف فهم الإشارات والأوامر لتنفيذ الوثب البسيط للحصان يجب على الفارس أن يتملك معرفة سلسلة تتابع حركات قوائم الحصان ووتيرتها وعادة ما تكون تلك الخطوة متكررة بثلاث مرات أو سقطات لكل حركة وثب وقد يقوم الحصان بتنفيذ الوثب البسيط إما بقيادة رأسه نحو اليمين أو نحو اليسار وعلى سبيل المثال يمكن لقيادة الوثب بإمالة الرأس إلى اليمين أن تكون كالتالي:

1 ـ تراجع طفيف إلى الخلف.

2 ـ تنفيذ خط قطري بين الأطراف اليسارية للحصان.

3 ـ تقديم الرجل الأمامية تهيئاً للانطلاق.

4 ـ لحظة استراحة عندما تكون كل القوائم الأربع للحصان فوق الأرض.

وطبعاً يمكن القول بأن قيادة الانطلاق بإمالة رأس الحصان إلى اليسار أن تشابه في تتابعها السلسلة التي وصفناها للتو.

ولتمكين الحصان من تدوير نفسه بنعومة وسرعة وأمان يجب عليه دائماً أن ينفذ الوثب البسيط بقيادة الساق السفلى الداخلية ويمكن ملاحظة ذلك بسهولة: فالساق السفلى الداخلية فضلاً عن الساق الخلفية الداخلية تتقدم على حركات القوائم الأخرى للحصان والوثب بغض النظر عن اتجاه إمالة الرأس يجب أن تكون بخطوة واحدة كاملة أما إذا تبعثرت الخطوة إلى حركات غير موحّدة كنتيجة لفقدان التوازن أو التمرين غير الكافي سوف نرى عند ذلك أن ساقي الخط القطري للوثب قد تبعثرا في خطواتها وأن الساق السفلى الداخلية والساق الخلفية الداخلية لا تتقدمان القوائم الأخرى للحصان.

إن الإشارات الأوامر في هذا المجال وتطبيقها لقيادة الحصان بتحريك رأسه إلى اليسار أو إلى اليمين تنفذ تماماً ما هو مطلوب من الحصان في مجال الوثب البسيط.

وعند استخدام فارس متمرن تمريناً جيداً فإن الهدف من الانطلاق للوثب البسيط

هو المحافظة على استقامة كامل جسد الحصان قدر الإمكان كما في كل الخطوات الأخرى. إلا أنه قد يكون أسهل للفارس الشاب أو الحصان غير المتقدم في السن أن يتعلّما تلك الإشارات الأوامر إذا تم تطبيقها ضمن زاوية أو أحد زوايا حقل ركوب الخيل لأن ذلك مع الوقت يصحح وقفة الحصان ويشجعه على الانطلاق بالساق المطلوبة كما وصفنا سابقاً.

وبدءاً من حركة عدْو بسيطة يمكن تطبيق الإشارات الأوامر هنا كالتالي:

أولاً: تقوم اليد الداخلية للفارس بالانحناء قليلاً نحو الساق المتقدمة والقائدة.

ثانياً: تقوم اليد الخارجية للفارس بتوجيه حركة الانحناء ووتيرة خطوة الحصان.

ثالثاً: تقوم الساق الداخلية للفارس مع ضغط شديد على خاصرة الحصان بالتحضير لخطوة الوثب البسيط.

رابعاً: تقوم الساق الخارجية للفارس والتي تقع خلف خاصرة الحصان قليلاً بإعطاء الإشارة الأمر لكي يتحرك الحصان.

إن الاستخدام غير الفعال للساق الخارجية للفارس كإمالتها إلى الخلف والركل بها سوف تسبب تمايل أطراف الحصان الأربعة ذاتها ويمكن أن تسبب فيها بعد بعض التعقيد عند تدريب الحصان على هذه الحركات أما عند الحصان المتمرن جيداً فيكون عندها دور الساق الخارجية في هذا المجال ضئيلاً جداً.

الانتقال من الوثب البسيط والعودة إلى عدْو الحصان

في هذه الحركة التي تخفض وتيرة خطوات الحصان من المهم جداً أن ينفّذ الفارس قعوداً ثابتاً في السرج مع إعطاء إشارة أمر بإحدى ساقيه ويتبع ذلك تحريك إحدى يديه بحركة آمرة وذلك للحصول على العودة الفورية من حركة الوثب البسيط للحصان إلى حركة العدْو وليس من الضرورة تنفيذ ذلك على خطوات بل بحركة تحقق العودة الفجائية إلى العدْو أما اللجام الممسك برأس الحصان فيجب أن يكون ثابتاً عند تنفيذ هذه الحركة ولكن مع المحافظة على استقامة جسد الحصان. وفي الحالات المتقدمة من التمرين يمكن تنفيذ الحركات السابقة بغض النظر عن قيادة رأس الحصان ذات اليمين وذات الشمال.

تدوير الحصان باليد الأمامية (تغيير وجهة الحصان)

بعد تحسن مقدرة الفارس في تطبيق الإشارات الآمرة في السابق يجب أن يتمرن على حركات تتطلب براعة كبيرة في تطبيق الإشارات باليدين فضلاً عن قعود الفارس بقوة في السرج وقوة عمل ساقيه. إن هذا التمرين يسمى كمقدمة لتدوير الحصان باليد الأمامية. وبهدف الحصول على ذلك التدوير الطبيعي أو تغيير وجهة الحصان يتطلب ذلك تسديد نظر الحصان في الاتجاه الذي سيسلكه مع تتبع قدمه الخلفية لتقدم قدمه الأمامية.

وخلال تدريب الفارس يتم تنفيذ حركة التدوير هذه باليد الأمامية بعد توقف الحصان عن الحركة كالتالي: تدوير الحصان عبر ساحة حقل الفروسية بحيث يتم إيقاف حركته فيها بعد عند الزوايا المطلوبة على بعد 2 يارد عن موقع بدء العودة إلى حركة العدْو. يجب إيقاف الحصان بكل توازن مع وقوف قوائمه الأربع وثباتها في الأرض بشكل مربع. وعند وجوب تدوير الحصان إلى اليسار أولاً يجب جعل الحصان أولاً يسدده نظره باتجاه اليسار وتأمره يد الفارس بتنفيذ حركة انحناء خفيف أما الساق الخارجية للفارس فتقوم بتنفيذ أمر إيقاف الحصان. أما الساق الداخلية للفارس فيتم سحبها قليلاً إلى الوراء بحيث تدفع القوائم الأربع للحصان إلى اليمين بحيث تتحرك الساق الخلفية الداخلية وتتقدم الساق الداخلية الأمامية في حركتها. وتقوم الساق الخارجية للفارس بتوجيه حركات قوائم الحصان الأربع وعند إتمام حركة التدوير يجب عندها إعطاء الأمر للحصان بالتوجه إلى الأمام مشياً.

إذا تم تنفيذ هذه الحركات بشكل صحيح يكون الحصان قد أرخى دعامته حول الساق السفلى الداخلية والتي ينطلق منها ويتوقف عليها تحركه المقبل انطلاقاً من النقطة ذاتها التي وقف فيها. هذا يعد تمريناً بسيطاً جداً يشجع استخدام الفارس ليديه وساقيه ببراعة لتحريك الحصان وتغيير وجهته مع وجود انفصال تام بين الأوامر التي تعطى للحصان بيدي الفارس والأوامر التي تعطى إليه بواسطة ساق الفارس وأيضاً تساعد قدرة الفارس على السيطرة على القوائم الخلفية للحصان.

استخدام الساق في توجيه الحصان

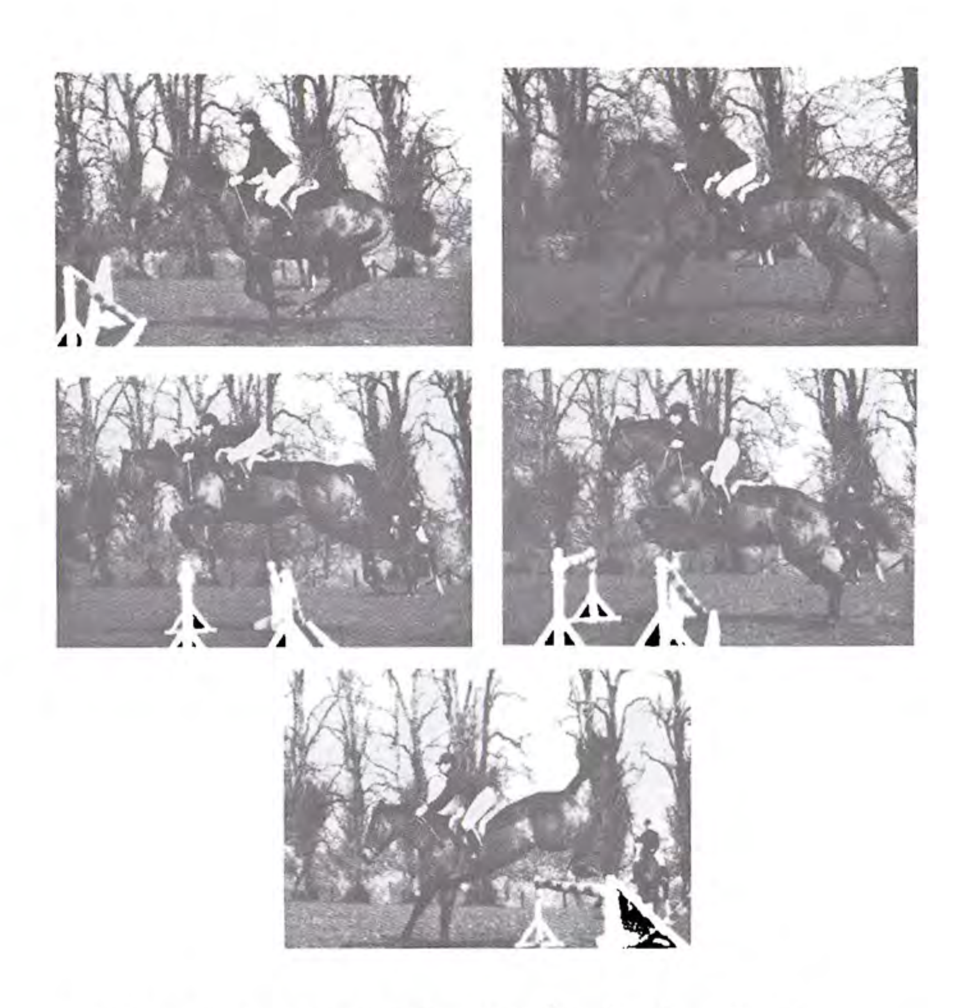
قبل محاولة تنفيذ هذا التمرين يجب أن يكون الفارس قد أصبح قادراً على الانطلاق بالحصان بحركة الوثب البسيط في خط مستقيم ويمكن تطبيق ذلك فقط في مدارس خاصة بتعليم الفروسية أو ركوب الخيل.

إن التغيير البسيط والصحيح في توجيه الحصان يجب أن يتم تنفيذه خلال مشي الحصان مشياً والانتقال من الوثب البسيط إلى العدْو الخفيف يعد تنفيذه بلوغ مستوى عال من التدريب الجيد وهكذا وفي المراحل الأولى يمكن إحداث ذلك التغيير في حركة ساق الفارس بشكل متقدم مع تقدم عدْو الحصان إلا أنه يجب تنفيذ خطوة واحدة أو خطوتين من المشي قبل الشروع بالتغيير واستخدام الساق الأخرى.

هذا التمرين يُظهر عما إذا كان الفارس قد تمرن بشكل صحيح على تنفيذ الإشارات الآمرة لتنفيذ حركة الوثب البسيط وذلك بمراقبة مدى استقامة قوائم الحصان الأربعة. وكذلك يجب التمرن على تغيير استخدام الساق ضمن دائرة يبلغ محيطها عشرين متراً وفي خطوط مستقيمة.

الدروس الأولى في قفز الحصان

إن القفز بالخيل فوق السياج يجب أن يتمرن عليه كل من يحب ركوب الخيل وكل فارس محترف لأن ذلك لا يحسن فقط وضعية الفارس فوق ظهر الحصان ومدى استشعاره لحركات الحصان لأنه إذا ما تم تنفيذ المراحل الأولى من ركوب الخيل بشكل صحيح يعطي ذلك للفارس المبتدىء متعة وحماس. وشرط أن يكون الفارس قد تعلم كيفية القعود في السرج بشكل صحيح وأن يظل محافظاً على توازنه عند عدْو الحصان فوق الأقطاب الخشبية يصبح من السهل عندها وبخطوة بسيطة جعل الحصان يقفز فوق سياج منخفض وغير مرتفع بحيث يكون ذلك الارتفاع حوالي 18 إنشاً.



وبشكل طبيعـي يجب أن يتعلّم الفارس كيفية تثبيت قعوده في السرج عند قفز الحصان دون فقدان توازنه أو الإمساك بقوة بحبال اللجام ويمكن تنفيذ ذلك ببراعة قصوى إذا ما قمنا بدرس ومراقبة حركة الحصان عند القفز فوق سياج منخفض.

وعند اقتراب الحصان من السياج يقوم بتخفيض رأسه قليلاً ويمدد عنقه لأن ذلك يسمـح له بحفظ توازنه وعند القفز يعيد الحصان عنقه إلى وضعه الأصلي ويخفض عرقوبه إلى الأسفل وينفذ بالتالي قفزة إلى الأعلى وإلى الأمام. ومـع وصوله إلى قمـة

السياج يصبح جسده مدوّراً ولكن مع تمدد الرأس والعنق إلى أقصى حد ممكن وعندما يسقط إلى الأرض بعد قفزه عن السياج يعيد عنقه إلى وضعه السابق وتسقط أولاً ساقاه الخلفيتان على الأرض وذلك كخطوة أولى لإعادة الانطلاق بعد القفز. ويجب أن يكون واضحاً أنه قبل انطلاق الحصان للقفز أو بعده يجب ألا يتدخل الفارس في حركة الحصان المندفعة إلى الأمام سواء كان بجسده أي جسد الفارس أو بيديه.



وللمحافظة على توازنه يجب أن يبعد الفارس قدميه من حذاء السرج قليلاً مما يساهم في إغلاق الزاوية الواقعة بين وركه وركبته ومفاصل كاحليه. وعند القفز والانطلاق بالفرس في الساحات الريفية يؤدي ذلك إلى إضافة بعض الوزن على الأقسام الناتئة من قدميه وتخفيف الثقل أي ثقل الفارس عن المقعد في السرج وذلك يمكنه من القعود بخفة فوق السرج وبالتالي حفظ توازنه. هنا تعمل الركبتان والكاحلان على استيعاب حركات جسد الفارس. وبعد انطلاق الحصان يقوم الفارس بثني جسده قليلاً إلى الأمام انطلاقاً من الوركين مع المحافظة على رفع الرأس وتسديد نظره إلى الأمام مع تسطح ظهره واقتراب وبقاء وضعية قعود الفارس قريبة من السرج. ويجب على ذلك الفارس أن يتجنب أي نزعة لتقويم الركبة وبالتالي الوقوف فوق السرج. وعند تنفيذ القفز البسيط من قبل الحصان تكون الحركة الأمامية لجسد الفارس قليلة جداً إلا

أنها تزداد مع ازدياد قوة القفز كما لا يجب المبالغة في التحرك الأمامي لجسد الفارس والتجارب والتمرينات تساهم جداً في تحقيق طريقة تنفيذ الحركة المطلوبة.



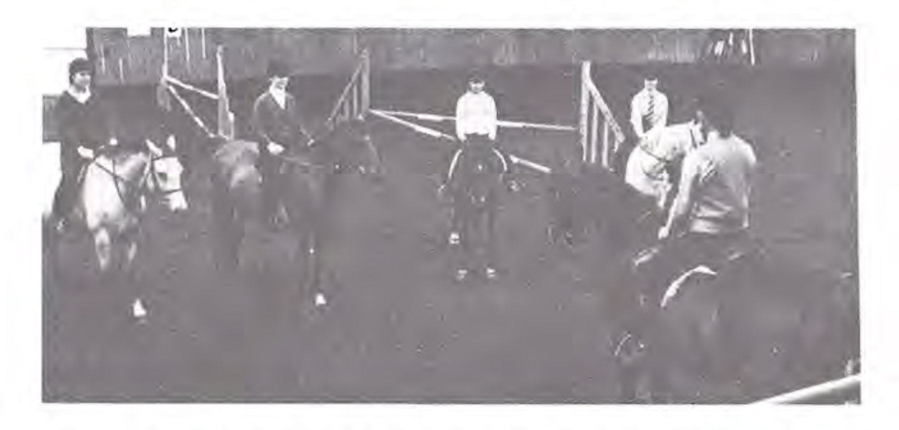
حركة يدي الفارس في توجيه الحصان

إن الهدف من استعمال اليدين يجب أن يكون المحافظة على ملامسة بسيطة لحبال اللجام طوال تحرك الحصان ولتحقيق ذلك يجب أن تتوافق حركة يدي الفارس مع تحرك رأس الحصان. وعند الانطلاق كما ذكرنا يسحب الحصان عنقه إلى الوراء قليلاً بحيث تعود أيضاً حبال اللجام وبالتالي يدي الفارس إلى الوراء قليلاً. ومع وصول الحصان إلى قمة السياج يقوم الحصان بتمديد رأسه وعنقه بالاتجاه الأمامي السفلي وتتبع هذه الحركات حركات متوافقة ليدي الفارس بحيث تعود تلك اليدين بعد هبوط الحصان إلى وضعها السابق.

القفزة الأولى للحصان فوق السياج

بإمكاننا الآن التمرن على تنفيذ القفزة الأولى للحصان. أولاً يجب الاستعداد للقفز بتنفيذ حركات عدْو خفيف للحصان فوق أربع أقطاب خشبية أو حديدية تتباعد فيما بينها بمسافة خمسة أقدام وذلك لتحقيق قعود الفارس بوضعية متوازنة بحيث يكون

مستعداً للقفز. وبعد أن يخطو الحصان فوق تلك الأقطاب غير المرتفعة عن الأرض يمكننا وضـع سياج حديدي أو خشبـي يبلـغ ارتفاعه حوالي 18 قدماً وعلى بعد تسعة أقدام عن آخر قطب تخطاه الحصان وعندها يمكن البدء بهرولة بسيطة للحصان قبل القفز وفي تلك اللحظة سوف يحاول الحصان تنفيذ قفزة بسيطة فوق السياج ولن توجد عندها صعوبة في توافق حركات الفارس مـع حركة الحصان. وعندما يتم تحقيق كل ذلك بثقة كلية يمكن وضـع سياج آخر أمام السياج الأول بمسافة تبلـغ حوالي 18 قدماً وذلك لإفساح المجال أمام وثب بسيط للحصان قبل قفزه فوق السياج الثاني. يمكن استخدام سياج عدة متباعدة فيما بينها بمسافات مختلفة ويمكن حتى وضـع سياجين قريبين من بعضهما البعض بحيث ينفذ الحصان قفزة واحدة فوق كلا السياجين اللذان لا يجب وضعهما فوق بعضهما البعض بغرض القفز لأن ذلك قد يشكل خطراً للفارس والحصان على السواء. ويمكن فقط بعد إتمام تنفيذ هذه التمرينات وبشكل تدرجـي أن يتعلم الفارس كيفية تثبيت نفسه في السرج عندما يكون الحصان فوق السياج وأن يعد نفسه لقفزات أكبر فوق سياج مرتفعة أخرى فيما بعد.



في المرحلة التالية للقفزة الأولى للحصان يجب التمرن على تنفيذ القفز فوق سياج يبلـغ ارتفاعها عن سطـح الأرض حوالي قدمين و 9 إنشات وتكون السياج الصلبة والتي يمكن تثبيتها في الأرض جيداً ضرورية جداً لتنفيذ القفز الصحيـح. ومـع الوقت سوف يتعلم الحصان كيف يدرك وجود السياج المرتفعة أمامه وبذلك يبعد عن نفسه

أخطار حصول حوادث إصابة له وتتراوح أنواع السياج التي يتم نصبها بين الحديد والخشب إلا أنها كلها يجب أن تكون مستقيمة مع وجود سياج أخرى متباعدة فيما بينها بحيث يتحقق انتشار السياج في حقل مدرسة الفروسية.

يجب على الفارس أن يضع خطة لتثبيت سلسلة من السياج المتعددة وغير المرتفعة كثيراً عن الأرض وذلك لتنفيذ القفز بالتتابع ولكن هذه المرة بتحقيق تغيير في وجهة سير الحصان بين السياج المختلفة. وحتى يصبح بالإمكان تحسين قدرة الفارس على السيطرة على الحصان وتوجيهه يتوجب قبل ذلك ممارسة العدْو الخفيف للحصان بين تلك السياج المختلفة ويجب أخذ الحيطة اللازمة في تطبيق الإشارات الآمرة اللازمة للحصان لتنفيذ التغير في وجهة سيره وكذلك لتسريع أو تخفيض سرعة الحصان. وبكلمة أخرى لا يجب إهمال التمرن على ركوب الحصان جيداً قبل استخدام السياج والقفز فوقها وذلك لكي يبقى الحصان مرتاحاً ويوفر لك ركوباً ممتعاً. ومن المهم أيضاً اختيار الفارس للحصان المطلوب الذي يجب أن يكون متوازناً في حركات مشيه وعدوه وقفزه خلال كل مراحل تنفيذ تلك الحركات.

القعود الصحيح فوق ظهر الحصان في رحلة طويلة في الريف

عند تدريب الفارس على خطوات المشي الأساسية عند الحصان فضلاً عن تدريبه على العدْو والوثب البسيط يجب تشجيع الفارس على امتطاء حصان يكون حذاء السرج فيه طويلاً ليحمل كامل قدميه مما يحقق له الأمان والثبات وبحيث يمكن له تنمية العضلات المناسبة التي تعطيه قعوداً عميقاً في السرج وتمكنه أيضاً من استخدام ساقيه بكامل الفعالية. وعندما تكون خطوات الحصان بطيئة نسبياً يجب أن يكون جسد الفارس عندها منتصباً ومتوازناً. ويكون معظم ثقل وزن الفارس تماماً فوق عظام سرجه مع ملامسة قدميه لحذاء السرج دون الإلقاء بثقلهما فيه والنتيجة تكون توفير مقعد آمن ومتوازن للفارس فوق السرج. وانطلاقاً من هذه الوضعية الثابتة للفارس

يمكن بعدها تطبيق الإشارات الآمرة بخفة ودون تكرار بل بدقة متناهية. وعند ركوب الحصان بغرض القفز فوق السياج أو الذهاب في رحلة في الريف والبراري يجب أن يبقى قعود الفارس في السرج ثابتاً ومتوازناً ويمكن تحقيق ذلك بشكل ممتاز بعدم استخدام حذاء طويل للسرج لأن ذلك لا يعمل فقط على إطباق زاوية فخذ الفارس بل يوفر أيضاً إلقاء المزيد من الثقل على الحذاء الحديدي وبالتالي تخفيفه عن دعامات مقعد السرج خلال كل مراحل القفز ومـع ذلك يجب أن يكون الفارس مستعداً دائماً للعودة إلى تعميق قعوده في السرج خاصة عندما لا يكون الحصان متجاوباً بشكل جيد مـع أوامر الفارس وخاصة عند القفز فوق السياج. وسوف يتم بحث وضعية الفارس عند عدْو الحصان في رحلته الريفية في القسم التالي.



ركض الحصان في العراء مـع فارسه

إن ركض الحصان في العراء يعني تحريك الحصان لقوائمه الأربعة في وقت واحد وذلك يتحقق بزيادة وتيرة ركضه حتى ينعدم تشكيل أي خط قطري بين أي من الرجل الأمامية والخلفية مما يسبب سقوط أقدام الحصان فوق الأرض واحدة تلو الأخرى وتحصل لحظة واحدة خلال الركض عندما تكون الأقدام الأربعة للحصان كلها فوق الأرض في نفس الوقت وبعد الانتهاء من كل خطوة ركض سريـع ونسمي تلك اللحظة لحظة التدلّي. وكما يحصل في حركة الوثب البسيط للحصان يجب أن تكون القيادة في حركة الحصان للساق السفلى الداخلية.

ووفقاً لحركة الركض هذه والانطلاقة الحرة للحصان يجب أن يكون قعود الفارس فوق السرج وليس عليه بحيث يمكن أيضاً انحناء جسده إلى الأمام مما يعطي الحرية الكاملة لتحريك الحصان لظهره وخاصرته اللذان تقيّد حركتهما عند قعود الفارس في السرج. أما وزن الفارس وثقله فيكون مُلقى فوق الجزء السفلي من فخذه وصولاً إلى الركبة والأجزاء الناتئة في أسفل قدمه وراحتها. أما الساق السفلى فتبقى خلف خط الزاوية القائمة بين الفارس والفرس وقريبة من جانب الحصان. وتعمل في ذلك الوقت مفاصل الركبتين والكاحلين على استيعاب الصدمات التي قد تحدث للفرس والفارس عند الركض مما يمكن الفارس من التوافق مـع وتيرة ركض الحصان بكل خفة وراحة لكل من الفارس والفرس على السواء.

إن الحذاء الحديدي القصير نسبياً للسرج يدفـع ردفـي الفـارس (عجيزته) إلى الخلف قليلاً مما يمكّنه من المحافظة على توازنه بينما توفر له وضعية ركبته وساقه السفلى الأمان خلال الركض مـع بقاء حذاء السرج عمودياً. وإذا تمكن الفارس من تحقيق توازنه خلال الركض لن يعود ضرورياً له المحافظة على وجوده ووضعيته فوق الحصان بالإمساك بشدة بحبال اللجام التي تحيط برأس الحصان وفمه.

أما عند ركوب حصان غير مطوع أو عند الاقتراب من السياج يعود قعود الفارس ليسجد في السرج مـع بقاء الكتفين متوجهتين إلى الأمام وبقاء تسطّح ظهره. وفي تلك الوضعية يكون من السهل استشعار نوايا الحصان حول كيفية تحركه بعد تخفيف ركضه

وبالتالي استباق ذلك حيث قد يكون من الضرورة التغلب على أي مقاومة عند الفرس تجاه أوامر الفارس. إلى جانب ذلك وفي هذا الإطار أي ركض الحصان يمكن استخدام ساقي الفارس بقوة أكبر ولدفـع الحصان نحو السياج.



إن ركوب الخيل في العراء يجب التمرن عليه في كل مراحل تدريب الفارس وفي الحقيقة فإن كل التمارين التي يتم تنفيذها في مدرسة الفروسية يجب التمرن عليها أيضاً في العراء.

إلا أنه أولاً وقبل كل شيء يجب على الفارس أن يمارس المشي مـع حصانه وذلك

ليتمكن من اكتساب الثقة بالنفس ويتعلم كيف يسترخي عند ركوب الحصان لذلك فإن المشي بالحصان فوق أراضي غير منبسطة والانحدارات. . . الخ هي تدريب جيد لكل من الحصان والفارس على السواء وبحيث يتمكن الفارس نفسه من تدريب الحصان وتعليمه كيفية المحافظة على توازنه وأن يتمكن الفارس في النهاية من التوافق مع حركات الحصان. إن التلال والمنحدرات المختلفة فضلاً عن الطرق التي هي بموازاة الأنهر كلها تزيد من قدرة الحرص عند الحصان حول أين يجب أن يضع قدميه لأن ذلك يزيد من امتداد جسده عند المشي أو الركض بما يناسب توازنه الطبيعي ،بحيث عندما يحصل البدء بالمشي بخطوات سريعة فضلاً عن بداية القفز فوق السياج يكتسب الحصان نفسه مزيداً من الثقة ويتعلم الفارس كيفية الركوب بجرأة وتصميم لتحسين أداء الحصان خاصة في تجاوزه للسياج. وخلال ركوب الخيل في العراء يجب أن يجهد الفارس لاتباع المبادىء التي تعلمها سابقاً في مدرسة الفروسية.

كذلك يجب على الحصان دائماً أن يحافظ على التوازن في حركة قوائمه بغض النظر عن وتيرة سرعته وألا يسمح له بالعدْو السريع أو الوثب القوي الذي يمكن أن يخل بتوازنه وينزلق.

يجب على الفارس من ناحية أخرى وحيثما أمكن أن يكون مستقيم الجسد مع تسديد النظر بالاتجاه الأمامي وتجنب الأماكن التي يمكن ألا تكون مناسبة لركوب الخيل.

القفز المتقدم للحصان

في الدروس الأولى الخاصة بالقفز فوق السياج يجب أن يركز المدرب أولاً على تحقيق التوازن بين وضعية الفارس فوق السرج وحركات الحصان نفسه بحيث يتوافق معها ويتم بالتدريج تحسين تلك الوضعية الخاصة بقعود الفارس في السرج. يمكن تجاوز الأخطاء التي تحصل في تلك المراحل الباكرة من ركوب الحصان إلا أنها وبعد زمن معين لا يجب التمنع عن تصحيح تلك الأخطاء مع وصول الحصان إلى مرحلة القفز فوق السياج. وفي تلك الحال يجب أن يكون دور الفارس إيجابياً وهادئاً وتحقيق ذلك قد

يكون بعدم الإفراط في تحريك جسد وساقي الفارس. كذلك يجب على حركة تغيير وجهة الحصان أن تكون ناعمة وسهلة بحيث يمكن متابعة وتيرة سرعة الحصان ذاتها دون فقدان لقوة اندفاع الحصان ذاته.

يمكن وضع السياج وزيادة ارتفاعها عن الأرض بالتدريج مع تزايد ثقة كل من الحصان والفارس بنفسهما إلا أنه في المراحل الأولى لا يجب ارتفاع السياج كثيراً بحيث تتطلب جهداً كبيراً من قبل الحصان.

ومع القفز المتواصل الذي يؤديه الحصان فوق عدة سياج صغيرة سوف يبدأ عندها الفارس برؤية مسار خطوات الحصان وتطوير قوة نظر معينة لاستكشاف المسافات التي تتقدم رحلته مع الحصان. إلا أنه ومن ناحية أخرى تكون مهمة الفارس في المراحل الأولى من التدريب هي تقريب الحصان شيئاً فشيئاً من نقطة الانطلاق التي تسبق القفز وبكل توازن ممكن وبالسرعة المطلوبة ومع الاندفاع الكافي الذي يتطلبه القفز فوق السياج. وكذلك يجب أن يتعلم الفارس كيفية استعمال يديه وساقيه بكل تناسق وذلك بهدف المحافظة على ذلك الاندفاع الضروري والمتوازن لتحقيق القفز الصحيح.

تعديل وتكييف مشي الحصان

إن تطور رؤية الفارس لمسار مشي الحصان يمكنه من تقييم المسافات التي سوف يقطعها بغض النظر عن نقطة وصول الحصان التي قد تكون أو تسبق خطوة انطلاقه وفي حال عدم تحقيق ذلك يجب أن يعلّم الفارس الحصان كيفية تعديل مشيته سواء بإطالتها أو بتقصيرها. إن أي تكييف لمشي الحصان وتعديله من قبل الفارس يجب أن يحصل بكل نعومة وأن يحصل ذلك بعيداً عن السياج. يمكن التمرن على ذلك لمرات عدة حتى دون وجود سياج. كذلك يجب أن يحاول الفارس الوصول إلى الخط الذي كان يوجد السياج فيه بحيث لا يقوم بأي تعديلات في وتيرة مشي الحصان بعد تخطي ذلك الخط. ومع التقدم في التدريب يتمكن الفارس عندها من تقدير المسافات التي

سوف يقطعها. هنالك قلة من الفرسان الذين يمكنهم الوصول بالشكل الصحيح إلى الخط الذي يشير إلى المكان السابق للسياج لذلك فإن التدريب على ذلك يجب أن يكون جماعياً وذلك بوجود عدة فرسان وعدة أحصنة يمارسون الحركة ذاتها وأن يستند ذلك النشاط الجماعي لركوب الخيل إلى التدريب الحسن لكل من الحصان والفارس على السواء.

الفروسية التنافسية (سباق الخيل)

السباق الاستعراضي

بالنسبة للفارس الذي لا يزال في مرحلة التدريب والحصان المبتدىء قد يشكل بعض السباق الاستعراضي خبرة قيّمة لكليهما وهنالك الكثيرين من الفرسان الجيدين والأحصنة الجيدة سواء في السباق الاستعراضي أو في السباق التنافسي يمكنهم البدء بتنفيذ حركات استعراضية في أمكنة مغلقة.

إن الحصان الذي ينفذ الحركات الاستعراضية يحتاج إلى قدر كبير من الاستعداد قبل أن يصبح جاهزاً لدخول حلقة السباق الاستعراضي إلا أنه إذا كانت المبادىء الأساسية التي تعلمها الحصان في مدرسة الفروسية تشير إلى تنفيذ جيد لها من قبل الحصان سوف يبدأ الحصان عند ذلك بتنفيذ المشي والعدْو والوثب والركض عندما يُطلب منه ذلك. وعند تنفيذ ذلك في أماكن مغلقة في أول الأمر يطلب إلى الحصان بتنفيذ القفز فوق السياج غير المرتفعة وإذا نجح في فعل ذلك بنعومة وبحيث يظل مطيعاً لأوامر الفارس الذي يلجمه بعد تنفيذ تلك الحركات مع المحافظة على الإمساك الجيد من قبل الحصان للجام يصبح عندها جاهزاً للفوز بعدة جوائز أكثر من الأحصنة التي قد تبدو للعيان جيدة مع أنه ينقصها التدريب.

إذا كان التدريب الأساسي للفارس جيداً ومع تنفيذه بشكل جيد وبعد أن يكون الحصان قد تلقى تدريباته الأساسية هو الآخر في مدرسة الفروسية عندها يمكنه تأدية

الحركات الاستعراضية في حلقة سباق استعراضي بين مختلف الأحصنة بكل سهولة مع حد أدنى من الأوامر التى يمكن أن يوجهها الفارس إليه.



في هذه المرحلة يبدأ الفارس بدراسة سلوك حصانه الذي يجب أن ينم عن لياقة بدنية ملائمة عند الحصان بغض النظر عن نوع الأرض التي يمشي عليها لأن ساقيه يصبحان وفقاً لتلك اللياقة البدنية الجيدة قويتان بشكل كاف بحيث لا ينزعج الحصان أبداً خلال عدْوه أو وثبه أو ركضه أو قفزه.

وإذا كان الحصان من النوع الذي يسهل إثارته يجب قبل الوصول إلى أرض

التنافس في ركوب الخيل بمدة ساعتين ركوبه بكل هدوء بحيث يمكنه بعدها المشي والعدْو والوثب مـع وجود عدة أحصنة في حقل السباق مـع وجوب بقائه قدر الإمكان ضمن حلقة السباق.



وقد تكون أفضل وسيلة لتليين عريكة الحصان وتهدئته هي ركوبه لمدة أطول في مدرسة الفروسية قبل أن يقدم على أي نشاط آخر. من ناحية أخرى فإن تحرك الحصان بين ومـع عدة أحصنة أخرى له تأثير مهدىء جداً عند معظم الأحصنة ويسمى ذلك بالتدريب في أماكن مغلقة والذي هو ضروري جداً لاستعداد الحصان وجهـوزيته لدخول حلقة السباق. وقد يعتمد ذلك كثيراً على مزاج الحصان وطباعه وكذلك على المدة المطلوبة والمحددة لركوب ذلك الحصان قبـل إدخالـه في سباق استعـراضي أو تنافسي. ورغم كل ذلك يجب التزام الوصول إلى حلقة السباق الاستعراضي في الوقت المناسب. من ناحية أخرى يكون السرج المسطح وغير المتقوّس هو الأفضل لتأدية الحركات الاستعراضية وذلك ضروري أيضاً لتمكين الحكم في السباق من رؤية حركات الفارس وخاصة كتفيه. وبعد دخول الفارس حلقة السباق يجب عليه أن يطيـع

كل أوامر الحكم المشرف على السباق. كذلك يجب أن يكون ركوبه لفرسه مناسباً بحيث يأخذ في عين الاعتبار وجود فرسان وأحصنة آخرين في الحلقة ذاتها ولكن وفي نفس الوقت مع ضرورة محاولته لتحقيق وضعية أفضل له ولحصانه في السباق بحيث لا يسمح لحصان آخر بإعاقة إظهار حركاته وحركات حصانه للحكم والحكام.

بعد ذلك يتم استدعاء الأحصنة إلى دخول الأماكن المخصصة لها وفي خط أفقي واحد لكل الأحصنة وذلك قبل قيام الحكام بركوبها لاختبارها وخلال فترة الانتظار في تلك الأماكن يجب أن يتأكد الفارس من الوقوف الجيد لحصانه الذي يستعد للانطلاق. وبعد نهاية اختبار الحكام للجياد أو الأحصنة يمكن إزالة السرج عن ظهر الحصان.

بعد كل ذلك يقوم الفارس بتسيير الحصان بحبال اللجام قبل ركوبه وذلك أمام الحكام ومرة أخرى نقول أنه يجب أن يتأكد الفارس من الوقوف الجيد للحصان عند امتثاله أمام الحكام. بعد ذلك يؤخذ الحصان ليمشي مسافة 20 ياردا في أرض السباق.

وبعد انتهاء الحكام من الاختبار الفعلي والنظري للأحصنة يعاد السرج إلى ظهر الحصان وعند ذلك يقوم الفارس بالشروع بامتطائه وإذا كان الفارس محظوظاً بشكل كاف بحيث يحقق الفوز يجب عندها أن يشكر الحكام.

القفز الاستعراضي

إن القفز الاستعراضي يعد اليوم عملاً احترافياً ومع ذلك ولسوء الحظ يندفع الكثير من الشبان للقيام به دون أن يملكوا الأرضية المناسبة التي يوفرها التدريب والنتيجة تكون أنه حتى ولو حصل بعض النجاح فإنه لا يكون نجاحاً دائماً.

وإذا ما تم تدريب حصان وفارس وفق ما أوردناه في هذا الكتاب عندها يكون بإمكانهم الالتحاق بإحدى دورات القفز الاستعراضي الذي تنظمه نواد محلية كخطوة مسبقة للدخول في سباق الخيل. ويعد ذلك خبرة جيدة للفارس والحصان على السواء وإذا كان الحصان قادراً على تنفيذ قفز عال ويكون مقداماً في نفس الوقت عند ذلك يكون هو الحصان المناسب للقيام بالقفز الاستعراضي ومع ذلك يجب أن يحرص الفارس أن ينفذ الاستعدادات المناسبة لذلك بكل عناية.



اقرأ القواعد الخاصة بأي سباق أو استعراض تنضم إليه بحيث تحفظها عن ظهر قلب وتأكد من ركوب حصانك لمدة معينة قبل بدء السباق أو الاستعراض ولتنفيذ ذلك يمكنك المشي مع الحصان في حقل السباق وذلك لاستكشاف السياج التي سوف يقفز حصانك فوقها فضلاً عن الطريق الذي ستتبعه خلال الاستعراض وبإمكانك أيضاً أن تقيس المسافات القائمة بين السياج ومقارنتها مع خطوات حصانك وقدراته مما يتطلب منك معرفة حصانك جيداً. كذلك حافظ على هدوء الحصان ومارس السباق الاستعراضي الأول الذي تقوم به بحيث يوفر تجربة مسلية لك وللحصان على السواء.

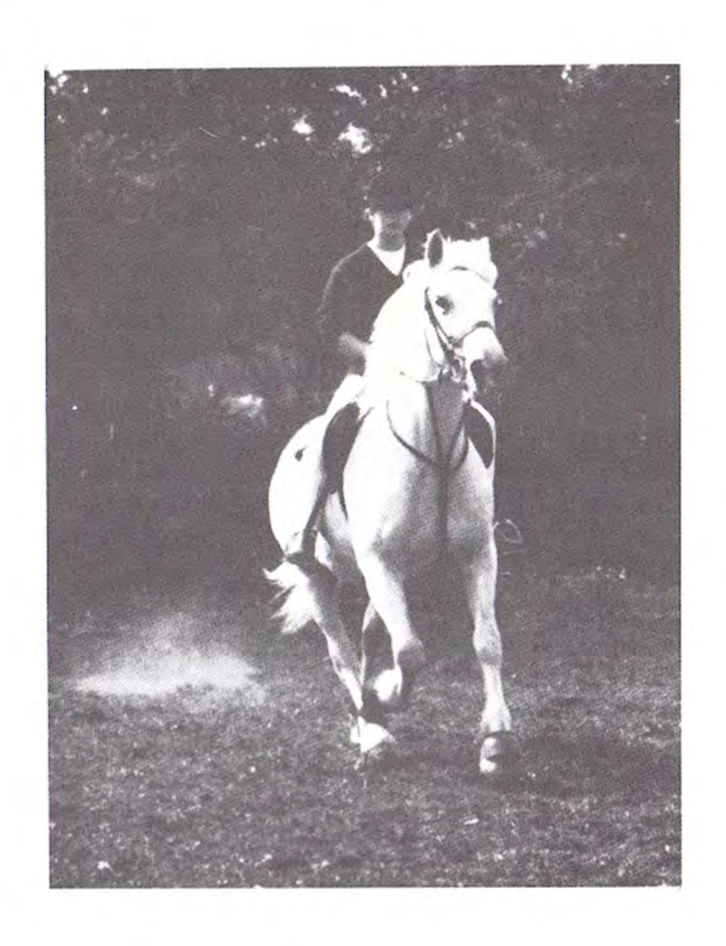
سباق الخيل

لا شك أن معظم السباقات التي تحصل اليوم تحصل لمدة يوم واحد أو يومين أو ثلاثة أيام وتهيئة الحصان لذلك يكون بالجمع بين المهارات الأساسية التي يتم تلقينها للحصان وهي المتعلقة بالسرج أو أية أشياء أخرى تضاف إلى جسد الحصان أو قوائمه ثم تنفيذ القفز الاستعراضي وأخيراً الركض لمسافات طويلة في الريف.

إن الحصان العادي الذي يتم تدريبه وفقاً لقواعد منطقية سيكون قادراً على الالتحاق بسباق يوم واحد إلا أنه هنا أيضاً يكون من الضروري تهيئة الحصان والفارس فيما خص كل ما يتعلق بالسباقات التنافسية ويمكن لبعض السباقات خاصة تلك المتعلقة بالقفز الاستعراضي أن تكون حقل اختبار لمدى التوافق بين الفارس وحصانه خاصة في المسابقات.

سباق الخيل على مدى ثلاثة أيام

في الحقيقة هنالك فرق كبير بين السباق الذي يحصل في يوم واحد فقط وذلك الذي يدوم لمدة ثلاثة أيام فمن ناحية يمكن لأي حصان مدرب جيداً أن يلتحق بالسباق الذي يحصل ليوم واحد أما المسابقات التي تدوم لمدة ثلاثة أيام فيلزمها نوع استثنائي من الأحصنة التي تملك الجرأة والإقدام والقدرة على الاحتمال بالإضافة إلى تنفيذ السرعة المناسبة والمزاج المناسب الذي يمكنه من تلقي التدريب القاسي الذي يتطلبه الدخول في سباقات الخيل التي تدوم لمدة ثلاثة أيام. إلى جانب ذلك قد يتطلب تدريب الحصان لمدة طويلة قبل الدخول في هذا السباق الذي يتطلب مستوى عال من الأداء وقد يكون ذلك غير متوافر عند أي حصان عادي أو حتى فارس عادي غير ماهر. وإذا ما قام الفارس المقدام بأخذ الوقت الكافي لتدريب الحصان وفقاً للمعايير المناسبة يمكن بعدها الاستمتاع بأي نشاط يقوم به كل من الفارس والحصان وبحيث يصلان إلى مرحلة احتراف ركوب الخيل.



السلسلة الرياضية

من منشورات



الدار العربية للعلوم

Arab Scientific Publishers



















